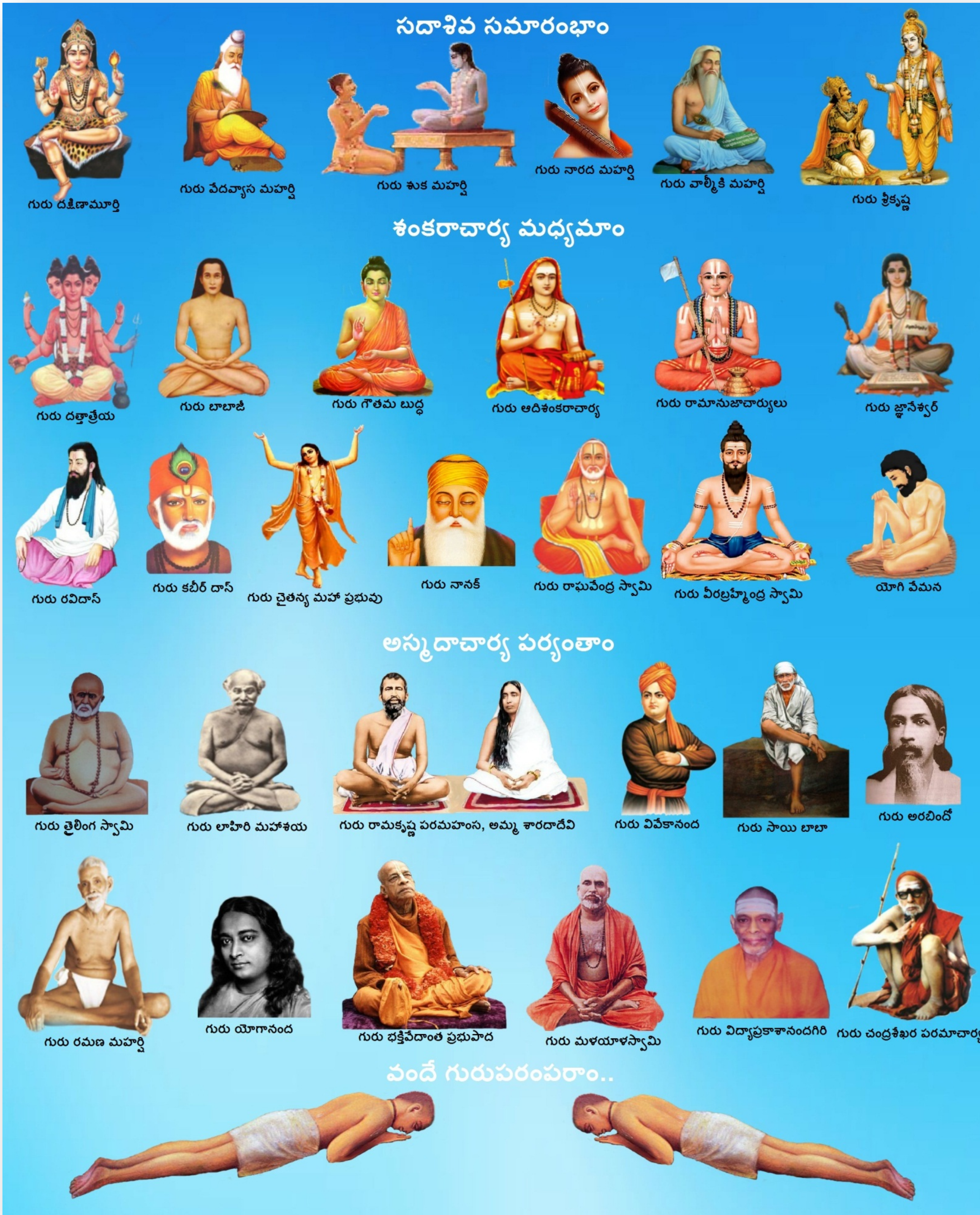


జ్ఞాన యోగం

విచారణ

ఋషివాణి





సదాశివ సమారంభాం
గురు దక్షిణామూర్తి
గురు వేదవ్యాస మహర్షి
గురు శుక మహర్షి
గురు నారద మహర్షి
గురు వాల్మీకి మహర్షి
గురు శ్రీకృష్ణ
శంకరాచార్య మధ్యమాం
గురు దత్తాత్రేయ
గురు బాబాజీ
గురు గౌతమ బుద్ధ
గురు ఆదిశంకరాచార్య
గురు రామానుజాచార్యులు
గురు జ్ఞానేశ్వర్
గురు రవిదాస్
గురు కబీర్ దాస్
గురు చైతన్య మహా ప్రభువు
గురు నానక్
గురు రాఘవేంద్ర స్వామి
గురు వీరబ్రహ్మేంద్ర స్వామి
యోగి వేమన
అస్మదాచార్య పర్యంతాం
గురు త్రైలింగ స్వామి
గురు లాహిరి మహాశయ
గురు రామకృష్ణ పరమహంస, అమ్మ శారదాదేవి
గురు వివేకానంద
గురు సాయి బాబా
గురు అరబిందో
గురు రమణ మహర్షి
గురు యోగానంద
గురు భక్తివేదాంత ప్రభుపాద
గురు మళయాళస్వామి
గురు విద్యాప్రకాశానందగిరి
గురు చంద్రశేఖర పరమాచార్య
వందే గురుపరంపరాం..

నన్ను "నేను" తెలుసుకోవటానికి

నన్ను "నేను" మార్చుకోవటానికి

నన్ను "నేను" చేరుకోవటానికి

మరియు అత్యుత్తమ జీవన విధానానికి

కావలసిన భక్తి,జ్ఞాన,కర్మ,ధర్మ సమాచారం ఒకేచోట తెలుగులో ఉచితంగా!

సాధారణంగా వేదాంతం తెలుసుకోవాలనే కోరిక వుంటుంది, కాని గ్రంధాలు అందుబాటులో లేవు. ఇంకొకరి దగ్గర గ్రంధాలు వుంటాయి, కాని జిజ్ఞాసువులకి ఎక్కడ ఉన్నవో తెలియదు. అలాగే కొన్ని లైబ్రరీ లో కొన్ని రకాల పుస్తకాలు మాత్రమే లభ్యం అవుతున్నాయి. కనుక తమవంతుగా భక్తి,జ్ఞాన ప్రచారార్ధం మహానుభావులైన **తెలుగు భక్తి** వెబ్ సైట్ వారు ఉచితంగా విలువైన గ్రంధాలను ఆన్ లైన్ ద్వారా eBOOK(PDF) రూపంలో అందిస్తున్నారు. వారు చేస్తున్న జ్ఞాన యజ్ఞానికి సాయి రామ్ కూడా తమవంతుగా సహాయం చేసే కార్యక్రమంలో భాగంగా వారి గ్రంధాలను సాయి రామ్ ద్వారా కూడా అందచేస్తున్నాము, ఇందుకు మేము వారికి కృతజ్ఞత తెలియచేసుకుంటున్నాము. కనుక ప్రతి ఒక్కరు ఈ సదవకాశాన్ని సద్వినియోగం చేసుకోగలరు. ఇందుకు సహాయం చేసిన ఆర్కైవ్ వెబ్ సైట్(https://archive.org), గూగుల్ వెబ్ సైట్(https://www.google.co.in),మైక్రోసాఫ్ట్ సైట్(http://www.microsoft.com) వారికి కూడా మేము ఋణపడివున్నాము. సాయి రామ్ సేవక బృందం కోరుకొనేది ఒక్కటే, ప్రతి ఇల్లు ఆధ్యాత్మిక జ్ఞాన గ్రంధాలతో నిండిపోవాలన్నదే మా కోరిక.

ఈ గ్రంధాలను ఉచితంగా ఆన్ లైన్ లో చదువుటకు, దిగుమతి(డౌన్లోడ్) చేసుకొనుటకు గల మార్గాలు:

1) **తెలుగు భక్తి** వారి వెబ్ సైట్: http://www.telugubhakti.com/
2) సాయి రామ్ వెబ్ సైట్: http://www.sairealattitudemanagement.org
3) సాయి రామ్ గూగుల్ సైట్: https://sites.google.com/site/sairealattitudemanagement
4) ఆర్కైవ్ వెబ్ సైట్: https://archive.org/details/SaiRealAttitudeManagement

ఈ జ్ఞాన యజ్ఞం పై గల సలహాలు,సూచనలకు సాయి రామ్ సేవక బృందాన్ని
సంప్రదించుటకు: sairealattitudemgt@gmail.com
సాయి రామ్ భక్తి,జ్ఞాన సమాచారం: https://www.facebook.com/SaiRealAttitudeManagement
సాయి రామ్ భక్తి,జ్ఞాన సంబంధ వీడియోలు: https://www.youtube.com/user/sairealattitudemgt

ఈ జ్ఞాన యజ్ఞంలో ప్రతి ఒక్కరు పాల్గొని, ఈ అవకాశాన్ని సద్వినియోగం చేసుకొని,మీరు సంతృప్తులైతే మరొక సాధకునికి, జిజ్ఞాసువులకు మార్గం చూపించగలరని ఆశిస్తున్నాము.

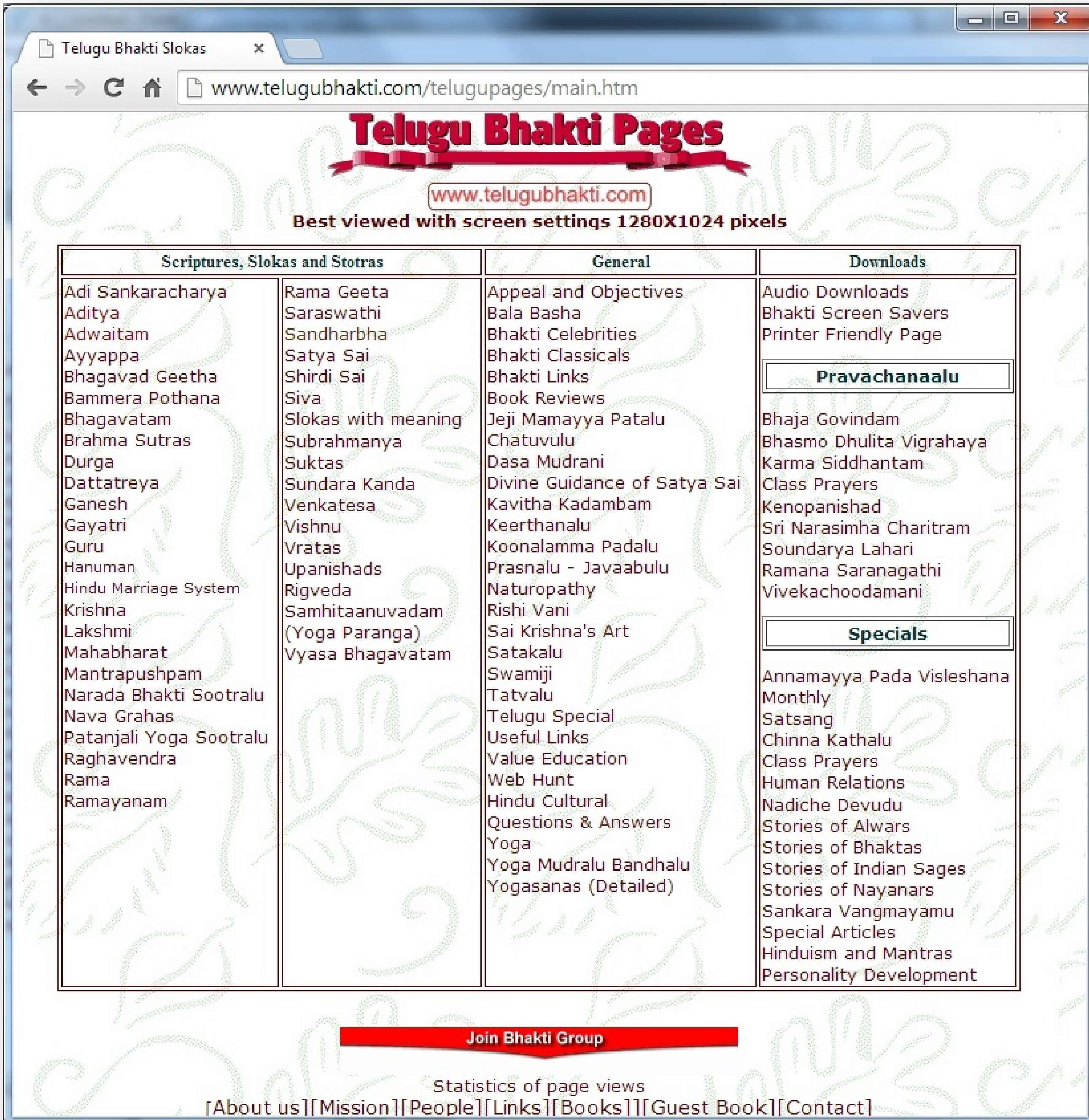
గమనిక: భక్తి,జ్ఞాన ప్రచారార్ధం ఉచితంగా eBook రూపంలో **తెలుగు భక్తి** వెబ్ సైట్ వారు అందించటం జరిగింది. ఈ గ్రంధముపై వ్యాపార,ముద్రణ హక్కులు వారికి గలవు,కనుక వారిని సంప్రదించగలరు.

SaiRealAttitudeManagement(SAI RAM) - సాయి నిజ వ్యక్తిత్వ నిర్వహణ(సాయి రామ్)

* సర్వం శ్రీ సాయి నాథ పాద సమర్పణమస్తు *

తెలుగు భక్తి వారి వెబ్ సైట్:

http://www.telugubhakti.com/



అతి విశిష్టం ఈ దానం!

"దానాలలోకెల్లా ఆధ్యాత్మిక విద్యాదానం చాలా శ్రేష్ఠమైంది! దాని తరువాతిది లౌకిక జ్ఞానదానం, ప్రాణదానం, అన్నదానం" అని వ్యాసమహర్షి చెప్పారు.

మన ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానం భారతదేశ హద్దులలో నిలిచి పోకూడదు. లోకమంతటినీ ఆవరించాలి! ఇలా లోకవ్యాప్తమైన ధర్మప్రచారాన్ని మన పూర్వులు చేశారు. హైందవ వేదాంతం ఎన్నడూ ఈ దేశం దాటి పోలేదని చెప్పేవారూ, మతప్రచారార్థం తొలిసారిగా, పరదేశాలకు వెళ్ళిన సన్యాసిని నేనే అని చెప్పేవారూ, తమ జాతిచరిత్ర నెరుగని వారే! ఇలాంటి సంఘటనలు ఎన్నోసార్లు జరిగాయి. అవసరమైనప్పుడల్లా, భారతీయ ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానప్రవాహం వెల్లువలా లోకాన్ని ముంచెత్తుతూ వచ్చింది.



రాజకీయ ప్రచారాన్ని రణగొణధ్వనులతో, యోధులతో సాగించవచ్చు. అగ్నిని కురిపించి, కత్తిని ఝళిపించి, లౌకిక జ్ఞానాన్నీ, సంఘనిర్మాణ విజ్ఞానాన్నీ విరివిగా ప్రచారం చేయవచ్చు. కానీ ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానదానం కళ్ళకు కనిపించకుండా, చెవులకు వినిపించకుండా కురుస్తూ, రోజా పువ్వుల రాసుల్ని వికసింపజేసే మంచులాగా నిశ్శబ్దంగా జరగవలసి ఉంది. భారతదేశం నిరాడంబరంగా, లోకానికి మళ్ళీ మళ్ళీ చేస్తూ వచ్చిన దానమిదే!

మిత్రులారా! నేను అవలంబించే విధానాన్ని తెలియజేస్తాను వినండి. భారతదేశంలోనూ, ఇతర దేశాల్లోనూ మన పారమార్థిక ధర్మాలను బోధించడానికి తగినవారుగా మన యువకుల్ని తయారు చేయడానికై భారతదేశంలో కొన్ని సంస్థలను నెలకొల్పాలి! ఇప్పుడు మనకు కావలసింది బలిష్ఠులు, జవసంపన్నులు, ఋజువర్తనులు, ఆత్మ విశ్వాసపరులు అయిన యువకులు. అలాంటి వారు నూరుమంది దొరికినా, ప్రపంచం పూర్తిగా పరివర్తన చెందగలుగుతుంది!!

ఇచ్ఛాశక్తి తక్కిన శక్తులన్నిటి కన్నా బలవత్తరమైంది. అది సాక్షాత్తూ భగవంతుని దగ్గరి నుండి వచ్చేదే కాబట్టి దాని ముందు తక్కినదంతా లొంగిపోవలసిందే. నిర్మలం, బలిష్ఠం అయిన 'ఇచ్ఛ' (సంకల్పం) సర్వశక్తిమంతమైంది. దానిలో మీకు విశ్వాసం లేదా? ఉంటే మీ మతంలోని మహోన్నత ధర్మాలను ప్రపంచానికి బోధించడానికై కంకణం కట్టుకోండి. ప్రపంచం ఆ ధర్మాల కోసమై ఎదురుచూస్తోంది. అనేక శతాబ్దాలుగా ప్రజలకు క్షుద్రసిద్ధాంతాలు నేర్పడం జరిగింది. వారు వ్యర్థులని ప్రపంచమంతటా బోధలు జరిగాయి. ఎన్నో శతాబ్దాల నుండి వారు ఈ బోధనల వల్ల భయభ్రాంతులై, పశుప్రాయులైపోతున్నారు. తాము ఆత్మస్వరూపులమనే మాటను వినడానికైనా వారెన్నడూ నోచుకోలేదు. "నీచాతినీచుడిలో కూడా ఆత్మ ఉంది. అది అమృతం, పరమ పవిత్రం, సర్వశక్తిమంతం, సర్వవ్యాపకమైనది" అని వారికి ఆత్మను గురించి చెప్పండి. వారికి ఆత్మవిశ్వాసాన్ని ప్రసాదించండి. ❖

మూలం: శ్రీ రామకృష్ణ ప్రభ - ఫిబ్రవరి 2014

ఋషివాణి

రాపర్ల జనార్ధన రావు

ఋషివాణి

డా॥ రాపర్ల జనార్ధనరావు

శ్రీసాయిరాం

ఓం సహనావవతు సహనౌభునక్తు సహవీర్యం కరవావహై

తేజస్వినా వధీతమస్తు మావిద్విషావహై ఓం శాంతి శ్శాంతి శ్శాంతిః

- తైతరీయోపనిషత్తు శాంతి వాచకం

ఈ మంత్రము అనుదినము గురుశిష్యులు పాఠమునకు పూర్వము ముక్తకంఠమున కలిసి పఠించునది. గురుశిష్యులు కలిసిచేయు ఉత్తమోత్తమమైన ప్రార్థన.

మనము కలసి మెలసి యుందుము గాక

కలిసి (ఫలితములను) అనుభవించెదము గాక

కలిసి పనులను చేయుదముగాక

తేజోపూర్ణులమయ్యెదముగాక

మనలో మనకు వైషమ్యములు లేకుండుగాక

శాంతి శాంతి శాంతితో విలసిల్లెదముగాక

ఒక ముఖ్య విషయము. ఈ ప్రార్థనయందు గమనించవలసియున్నది. ఇచ్చట గురువు చెప్పువాడు, శిష్యుడు చెప్పబడెడువాడు అనెడి భావము లేకుండుట విశేషము (Teacher and the taught) గురువు 'నేను చెప్పువాడను, నీవు వినెడివాడవు' అనెడి భావనతో విద్యను శిష్యునికి చెప్పుటలేదు.

గురువునకు అహంకారమెంతయులేదు. ''మనము ఇరువురము కలసి విజ్ఞానకృషి సల్పెదము. విజ్ఞానఫలమును పొందుదము. ఇరువురము

తేజోసంపన్నులమగుదము. మనలో మనకు విభేదము పొడసూపకుండగ శాంతియుతముగా విజ్ఞాన కృషి సల్పుదము'' అనెడి సహజీవన భావన, సమభావన, శిష్యుని కూడా గౌరవించెడి జీవనశైలి అన్యోన్యమగు ప్రేమతో ఇరువురును జీవించుట ఎంతయు ప్రశంసనీయము. ప్రాచీన విద్యావిధానము "Education is an on going process" ఆన్‌గోయింగ్ ప్రాసెస్' విద్యయనగా నిత్యసత్యశోధనా యత్నమనెడి భారతీయ విజ్ఞానకాంతి పుంజములు ఈ పాఠమున తెలియనగును.

ఓం పూర్ణమదః పూర్ణమిదం

- ఈశావాస్యోపనిషత్తు

మానవుని సంపూర్ణతను తెలియపరచి, స్వస్వరూపజ్ఞానమును జ్ఞాపకము చేసి, ఉత్సాహపూరితుని చేసి వెన్ను తట్టి 'నీవెవరవో కాదు పరమాత్ముని అంశ' మనెడి మహోన్నత భావము తెల్పెడి వేదవాక్యము శిరోధార్యము.

'ఓం పూర్ణమదః పూర్ణమిదం, పూర్ణాత్పూర్ణ ముదచ్యతే,

పూర్ణస్య పూర్ణమాదాయ, పూర్ణమేవావశిష్యతే'.

అచ్చట (పరమాత్మ) పూర్ణము, ఇచ్చట జీవాత్మపూర్ణము, పూర్ణమునుండి వేరొక పూర్ణము (సృష్టి) ఉదయించినది. పూర్ణము నుండి పూర్ణము వచ్చినను మిగిలినది పూర్ణస్వరూపమే యగుచున్నది.

ఇచ్చట పరమాత్మ జీవాత్మలు సంపూర్ణరూపములనెడి మహత్తర ఏకత్వభావన, అద్వైత భావన తెలుపబడినది. జీవాత్మ లేక జీవుడు పరమాత్మతో లేక విశ్వరూపునితో సంపూర్ణత ఇమిడి యున్నది. అయ్యది పరిణామ క్రమమున పరిపూర్ణతను

సంప్రాప్తించుకొనును. అటులనే దైవ సృష్టియైన జగత్తు కూడా పరిపూర్ణమైనదే. సూర్యుడు నవగ్రహములు, చంద్రుడు, నక్షత్రములు, నదులు, పర్వతములు, భూమి అన్నియును కలసిన బ్రహ్మాండము (Macrocosm) అగుచున్నది. మానవుడు లేక జీవాత్మ (Microcosm) దైవాంశకలిగి సంపూర్ణతను సంతరించుకొనును.

'తత్వమసి' 'నీవే అది' అనియు 'అహంబ్రహ్మాస్మి' నేనే పరమాత్మ స్వరూపుడను' 'సోహం' 'నేను అది' అనెడి జీవాత్మ పరమాత్ములకు గల అనుసంధానము, ఏకత్వ భావన (Holistic Concept) మహోన్నతమైనదానిని మన సంస్కృతి మనకొసగినది.

హస్త సాముద్రికము తెలిసిన వారు మన అరచేతిలోని నవగ్రహస్థానములు మనకు తెలియజెప్పగలరు. మన చేతియందు దైవము మన దైవాంశపు ముద్రను వేసియున్నాడు. నరుడు నారాయణుని అంశమని తెల్పుట ఒక మహత్తర భావన.

ఇయ్యది భావాత్మకమగు విషయమని గ్రహింపవలయును. జీవాత్మ యొక్క గమ్యము పరమాత్మ. అతని స్వస్వరూపము దైవాంశమని వేదవాక్యము చాటుచున్నది.

అనశన 'నాయకో' భవతాత్

'ఆకలిబాధలు నీకు కలుగకుండ ఉండుగాక' ఇది వేదవాక్యము. ఒక ఉత్కృష్టమైన ఆశీర్వాదము. ప్రాచీనమైన శ్రేష్ఠభావనము. ఇందలి గంభీర భావన ఎంతయు పరిశీలింపవలసిన విషయము.

మానవుడు జన్మించగానే తల్లిపాలకై ఏడ్చుట మొదటి విషయము. అనగా ఆహార నిద్రా భయమైధునవాంఛలలో మానవుని ముఖ్యమైన ప్రధమ వాంఛ ఆహారము. దీని కొరకై మానవుడు నిరంతర కృషి చేయును. ఆకలిబాధితుడు తన జఠరాగ్నిని

తీర్చుకొనుటకై అనేకానేక దుష్క్రియలను గావించును. పొట్టకూటికి లేక కొందరు వేశ్యలగుచున్నారు. కొందరు దొంగతనములకు పాల్పడుచున్నారు. అనేక దురాచారములకు లోనగుచున్నారు. లోభత్వమేర్పడుచున్నది. విశ్వామిత్రుడంతటి మహర్షి కుక్క మాంసము భుజించాడని ప్రతీతి. వ్యాసుడు ఆకలి బాధ సహింపలేక కాశీయందలి అన్నపూర్ణపై కినుక వహించాడని పురాణములు తెల్పుచున్నవి. కుచేలుడు బిడ్డల ఆకలిబాధలు చూడలేక కృష్ణుని కడకేగినాడు.

మానవుని 'జీవిక' కు ఆహారము ఆవశ్యకము. ఈ ఆకలిదప్పుల వలననే మానవుడు ఉన్నత మార్గములను అవలంభింపలేకున్నాడు. అందువలనే సత్యాన్వేషి, నిత్యసాధకుడు, మితాహారియై యుండవలెనని బోధింపబడినది. అధికముగా తినువానికి, అసలు తిననివానికి యోగము లేదని భగవద్గీత తెల్పుచున్నది. అధికముగ తినినను (Gourmet, With Syndrome) అసలు తినకున్నను (anorexia) రెండూ వ్యాధి లక్షణములే.

'క్షుత్పిపాసామలాం జ్యేష్ఠాం' అని శ్రీ సూక్తమునందు శ్రీ మహాలక్ష్మిని ఆకలిదప్పులు, మలముల, కల్గిన (జ్యేష్ఠాం) దరిద్ర దేవతను నశింపజేసి నా ఇంటి నుండి, అభూతి (సంపద లేకుండుట) అసమృద్ధిని తొలగింపుమని ప్రార్థన గావించబడుచున్నది.

వేదమునందు 'నాయనా నీకు ఆకలిదప్పులు లేకుండాగాక' 'అనశన నాయకో భవతాత్' అనెడి ఆశీస్సు ఎంతయు ఘనమైనది.

అనాయాసేన మరణం, వినాదైన్యేన జీవనం

మానవుడు జీవితంలో కోరవలసినవి రెండు ముఖ్య విషయములు. 'అనాయాసేన

మరణం' అనగా హెచ్చు బాధ లేకుండా సునాయాసముగా మరణించుట, 'వినాదైన్యేన జీవితం' దీనత్వం లేకుండగ సగర్వముగా జీవించటం వాంఛనీయ విషయములని శాస్త్రం చెబుతోంది.

జీవతపు చరమదశలో 'నన్ను స్మరించుమని' శ్రీకృష్ణ పరమాత్మ భగవద్గీతయందు తెల్పియున్నాడు. పండినకాయ చెట్టు నుండి రాలిపడినటుల మరణించుట అదృష్టకరమైన విషయం. దీర్ఘకాలము వ్యక్తి తాను బాధపడుచూ, ప్రక్కవారిని బాధింపచేయుట వాంఛనీయము కానేరదు. కాని ఎట్లు మరణించవలెనన్న విషయము మన చేతిలో లేని విషయము కదా! ప్రమాదమున మరణించవచ్చును, కాన్సరు వ్యాధి వలన బాధపడవచ్చును. మరణ భీతితోడ కృంగి పోవచ్చును. ఇవి మనము కోరిన విధముగ జరుగు విషయములు కావు.

మరిరెండవ లక్షణము మాత్రము కొంత మన చేతులలో ఉన్న విషయముగ భావించవచ్చును. అదియే దీనత్వములేని దివ్య జీవనము. జీవితము సగర్వముగను, ఆనందముగను పరులకు బానిసలు గాక, దీనత్వము లేని ధీరత్వముగల జీవితము ఘనమైనది.

మరణము సునాయాసమైన ఉండుట, జీవనము దీనత్వము లేకుండుట వాంఛనీయములని వాక్యము తెల్పుచున్నది. అయినచో, మరణము, జీవనము, రెండూ విధి కృతములే కదా, మనమేమి చేయగలమనెడి ప్రశ్న ఉదయించవచ్చును.

అనాయాసమైన సుఖమరణము, దీనత్వము లేక ధీరత కల్గిన జీవనము తనకు కలిగింపుమని దైవమును ప్రార్థించుటయు, వానిని ఆకాంక్షించుటయు జరుగవలయును.

అనిర్వేద శ్రియోమూలం

- సుందరకాండ 12-10

హనుమంతుడు, సీతాదేవి కొరకు లంక నలుమూలల ఎంతో కష్టపడి ఆతురతతో అన్వేషిస్తాడు. సీతామాత జాడ తెలియదు. ఆమె రాక్షసుల బారిపడి మరణించినదేమోనని సందేహిస్తాడు. తాను సీత జాడ తెలిసికొనక తిరిగి కిష్కింధకు చేరినచో అంగదుడు మొదలగు వానరులు మరణిస్తారు. దానివలన అనేకములైన సంక్షోభములు కలుగునని ఆంజనేయుడు విచారముతో కృంగి, ఒకింత సేపు నిష్క్రియుడై ఉంటాడు. ఇటువంటి విచారమైన నిస్సహాయత కల్గిన, అంధకారమైన సన్నివేశాల్ని, వాల్మీకి మహర్షి సృష్టిస్తాడు. ఇట్టి సన్నివేశాలు మానవులందరి జీవితాల్లో ఎపుడో ఒకప్పుడు కలుగుతూనే ఉంటాయి. ఎల్లెడలా విచారం, అంధకారం కలిగిన సమయంలో ఎట్లు భావించాలి, ఎటుల సమస్యల్ని ఎదుర్కొనవలెనను విషయమును ఆదికవి మహర్షి వాల్మీకి, అత్యంత శోభనీయమైన శ్లోకంలో ఇలా బోధిస్తాడు.

'అనిర్వేదశ్శ్రియోమూల, మనిర్వేదః పరంసుఖం

అనిర్వేదోహి సతతం, సర్వార్థేషు ప్రవర్తకః'

'అనిర్వేదము' దుఃఖము ఆవంతయు లేకుండుటయే 'శ్రియోమూలం', శ్రేయస్సు లేక ఐశ్వర్యమునకు మూలకారణము. అనిర్వేదము సౌఖ్యహేతువు. నిర్వేదము (విచారము) లేకుండటయే సకలవాంఛలను నెరవేరునటుల (సర్వార్థేషు ప్రవర్తకః) చేయును అని వాల్మీకి, అనిర్వేదము లేక విచారరహితమగు భావన, అంధకారపు ఆలోచనలు (Negative Thoughts) మనము దరిచేయనీయరాదు, అటుల విచారమును దూరము చేసికొనిన గాని శ్రేయస్సు కలుగదు అని హితబోధ

చేయుచున్నాడు. విచారము వలన నిర్విణ్ణత, దానివలన నిష్క్రియత కలిగి మానవుడు జీవికను ప్రశాంతంగా కొనసాగించలేడు గనుక 'అనిర్వేదము' విచారము లేకుండ ఉండవలయును. తదుపరి శ్లోకమున ఆంజనేయుడు ఈ విధంగా తలుస్తాడు. ''కరోతి సఫలంజంతోః కర్మాయత్తత్కరోతిసః। తస్మాదనిర్వేద కృతం యత్నం చేష్టే 2 హముత్తమ, ''ప్రాణి యేపనిని చేయునో ఆ పనిని అనిర్వేదమే సఫలమొనర్చును. అందువలన నేను దుఃఖమును వీడి (సీతను వెదకెడి) ప్రయత్నమును కొనసాగింతును.

భగవద్గీతయందు కూడా శ్రీకృష్ణపరమాత్మ ''క్షుద్రిదం హృదయ దౌర్బల్యం'' ''హృదయ దౌర్బల్యము క్షుద్రమని'' దానిని విడిచి కర్మములను కొనసాగింపుమని ఉద్బోధిస్తాడు.

'అనిర్విణ్ణ స్సదామర్షీ'

- విష్ణు సహస్రనామం, 4వ శ్లోకం

విష్ణు సహస్రనామం అనుదినం అన్ని స్థలములందు పఠింపదగిన స్తోత్రం. వైష్ణవ దేవాలయములన్నిటిలోను, సంప్రదాయ కుటుంబ ప్రార్థనా వ్యవస్థలలోనూ, విష్ణు సహస్రనామం విశిష్టమైన స్థానమలంకరిస్తుంది. శ్రీ మహావిష్ణువు యొక్క గుణగణముల కీర్తియే విష్ణు సహస్రనామరూపం. వేయి గుణములుగల స్వామివారి వర్ణనయే ఇందలి మూల విషయము. ప్రతినామము స్వామి విశేషలక్షణముగా గుర్తింపవలెను. 'అనిర్విణ్ణస్సదామర్షీ' అనెడిది శ్రీమహావిష్ణువు లక్షణము.

'అనిర్విణ్ణత' అనగా నిర్విణ్ణత లేకుండుట, విచారము భయము, కోపము మొదలగు వానిని అధిగమించి, ప్రశాంత హృదయుడైన వాడు పరమాత్మ. ఆయన

అనిర్విణ్ణుడు. అదియేగాక ''సదామర్షీ'' ఎల్లకాలము హర్షముతో ఆనందమగ్నుడైయుండువాడు. ఎల్లప్పుడును వ్యాకుతల ఏ మాత్రము లేనివాడై, నిత్యము హర్షముతో నిండియుండు 'అనిర్విణ్ణ స్సదామర్షీ' లక్షణము కలవాడు శ్రీ మహావిష్ణువు.

దేవాలయములందుగాని, పూజావిధానములందుగాని అష్టోత్తరశతపూజ, అనగా స్వామిని నూటెనిమిది పర్యాయములు నూత్న లక్షణములు గల నామములతోడను, అటులనే సహస్రనామజప పూజావిధానమందు, బాహుళ్యముగ వేయిసార్లు భగవంతుని వివిధ నామములు పేర్కొని ఆరాధించుట ఆచారము.

ఒక ముఖ్యవిషయమును గమనించవలయును. భగవంతుని యందు అనేక గుణములు పేర్కొనినప్పుడెల్ల ఆయన భక్తులమగు మనము ఆ లక్షణములను పొందవలయుననెడు తాదాత్మ్య భావనయనియు గ్రహించవలయును. స్వామివారి లక్షణములు కరుణ, ప్రేమ, భక్తవాత్సల్యత పేర్కొనెడి మనము, ప్రేమ, కరుణ వాత్సల్యములు లేనివారైనచో ఎట్లుండును?

'అనిర్విణ స్సదామర్షీ' అనెడి మహత్తర లక్షణము స్వామివారిది. ఆ శుభలక్షణములైన 'అనిర్విణ్ణత' (వ్యాకులత లేకుండుట) 'సదామర్షీ' నిత్యానందము కలిగియుండుట, భక్తుడు కూడా పెంపొందించుకొనవలయును.

ఆంగ్లమున 'Level headedess, sang froid' అని ఈ స్థితిని పేర్కొనబడింది. అటులనే భీతి, వ్యాకులత, Negative Ideas గనుక, దీనిని దూరముగనుండవలయును, Positive attitude వృద్ధి పొందించుకొనవలయును.

అనుద్వేగకరం వాక్యం సత్యం ప్రియహితంచయత్

- భగవద్గీత, 17 -15

'ఉద్రేక రహితము, సత్యము, ప్రియమును హితమును చేకూర్చు వాక్యములను (మాత్రమే) పలుకవలయును,' అని భగవద్గీతయందు శ్రీ కృష్ణపరమాత్మ అర్జుననకు, మనకు ఉపదేశించియున్నాడు. మన వాక్యములు ఉద్రేకపూరితములైనచో మన నిగ్రహశక్తి సన్నగిల్లినదని వెంటనే భావించి జాగ్రత్త చెందవలయును. ఉద్రేకములగు వాక్యములు అనేకములగు అనర్థములకు త్రోవదీయును. మన మాటలు ఎల్లెడల ఉద్రేకరహితముగను, శాంతియుతముగను ఎదుటివానికి ప్రియము చేకూరునట్లుండవలయును. పరుష వాక్యములు వ్యక్తికి అనేక నష్టములను కలుగజేయును. 'ఇట్లు అంటినే' యని తదుపరి విచారించి బాధలనొందవలయును. దీనిని ఆంగ్లమున Harsh tongue, లేక Loud mouth అని వ్యవహరించబడుచున్నది.

కొందరు గొప్పకై ఉన్నది ఉన్నట్లుకుండ బ్రద్దలు కొట్టిచెబుతానని ప్రగల్భము పల్కుతూ ఉంటారు. కాని అట్టివి సత్యవచనములైనను హితకరములు కానిచో తుదకు హానికరములుగా మారును. అందువలననే గీతాకారుడు సత్యమును కూడా హితకరముగా, ఉద్రేకము లేకుండా, ప్రశాంతముగా తెల్పవలయునని నిర్దేశించియున్నాడు.

అమెరికాలో డేవిడ్ కార్నీగీ అను రచయిత 'How to win Friends' అను పుస్తకమునందు మన మాటలు మధురముగనున్నచో మనకు సన్నిహితులు అనేకులు చేకూరగలరను విషయము చక్కగ విశదీకరించియున్నాడు. ఈ పుస్తకము అనేక భాషలయందు తర్జుమా చేయబడి విస్తృత ప్రచారము పొందినది.

మాటలు ఈటెలపోటులవలె కర్కశముగా నుండుట చాల హానిని తెచ్చును.

'నోరు మంచిదైన ఊరు మంచిది యగున'ను సామెత మనమెరిగియున్నాము. హితభాషి, మిత భాషి, సుశ్మితభాషి యను సుగుణములు గ్రంథములందు వర్ణితములైనవి. ''సత్యం బ్రూయత్, ప్రియం బ్రూయాత్, నబ్రూయాత్ కించిద ప్రియం'' అని వాక్యము, సత్యము, ప్రియముగ పలుకుము. అప్రియములగు వచనములు పలుకవద్దని వేదములు తెల్పుచున్నవి.

అన్నప్రాశన చేయునపుడు పసికందునోటికి క్షీరాన్నము ముట్టించి 'మధుర వాగ్భవ' అనగా ''మధురమైన వాక్కు కలవాడవుగ కమ్ము'' అని వేదమంత్రము తెల్పుచున్నది. మనకు ఆగ్రహము వచ్చినప్పుడెల్ల, 'అనుద్వేగకరం వాక్యం' అనెడి గీతావచనమును స్మరించుకొనుటమేలు.

అన్నం బహుకుర్వీత

- తైత్తరీయోపనిషత్, భృగువల్లీ -9

'అన్నమును ఎక్కువ చేయుము', ''ఆహారమును అధికముగ పండించుము'' అనెడి వేదవాక్యము నాటికి నేటికిని కూడా హితకరమగు బోధ యని తెలియనగును. మానవుడు జన్మించగనే జఠరాగ్ని కలిగి మాతృక్షీరమునకై ఏడ్చును. మానవుని జీవితము ఆహారముతోడ ముడిపడియున్నది. అందువలననే ఆహారము అధికముగ లభించెడి నదీ పరివాహక ప్రదేశములందే మానవులు వృద్ధి పొంది, ఇండో ఆర్యన్, గ్రీకు, రోమన్, ఈజిప్షియన్ సంస్కృతులు వెల్లివిరిసినది. ఎడారులందు, మంచుకొండలయందు మానవ సంతతి, నదీతీరముల చెంతన ఉన్నంతగా లేదనుట సహజము.

అటుల అత్యంతావశ్యకమైన ఆహారమును మన ప్రాచీనులు అనేక విధముల వేదమున కొనియాడుచున్నారు. ''అన్నం పరబ్రహ్మ స్వరూపం'' ''అన్నం న నింద్యాత్''

(అన్నమును నింద్యము) పాడు చేయవలదు. 'అన్నం బహుకుర్వీత' అన్నమును బహుగ వృద్ధి చేయుము అనెడి వాక్యముల ద్వారా ఆహార ప్రాధాన్యతను నిరూపించియున్నారు. 'అన్నసూక్త'మనెడు వేదభాగము కూడా యున్నది. తుదకు తినెడి ఆహారము స్వామికి నివేదన చేసి భుజింపవలెననెడి యుక్తవిషయము తెల్పబడినది.

'అన్నం బహుకుర్వీత' అనెడి సూక్తి నేటి Grow more food "Green Revolution", White Revolution అనెడి పదజాలము బట్టి కూడ తెలియుచున్నది. అన్నమనగా కేవలం (Rice) వరి అన్నము అని భావించరాదు. అన్నమనగా ఆహారము. మనము భుజించెడి వరి, పెసలు, కందులు మొదలగు ధాన్యాదులు, పాలు, పెరుగు మొదలైనవి. చివరకు మాంసాహారులకు చేపలు, గ్రుడ్లు, మాంసము మొదలైనవి వృద్ధి చేయవలెననెడి హితబోధ. ఇది ధన ధాన్య సంపదలకు మూలము.

దేశము సస్యశ్యామలమై, ప్రజలు ఆహార విహారాదులతోడి సంతుష్ట జీవనము కలిగి సంక్షోభ రహితముగా నుండవలెనన్న ''ఆహారమును వృద్ధి చేయుము'' అనెడి హితవు, జనాభా హెచ్చుగ కల్గిన మన దేశమునకు అత్యంతావశ్యకమైనది. 'అన్నం బహుకుర్వీత'.

అన్నం ఆదిత్యమయమ్

- అన్నసూక్తం

మానవుని మనుగడకు ఆహారము ప్రధానము. శిశువు జన్మించగానే పాలకై ఏడ్చుచున్నాడు. ఆహారము దొరకుచోటనే మానవాళి సమీకరింపబడుచున్నది. 'అన్నం ఆదిత్యమయం' అను వాక్యమునకు అర్థము ఆదిత్యుడు లేక సూర్యుని శక్తివలననే మనకు అన్నము లేక ఆహారము లభించుచున్నది. అందువలననే 'అన్నం పరబ్రహ్మ స్వరూపం' అనెడి వాక్యము కూడ మనము వినుచున్నాము. అన్నమును గూర్చి ప్రస్తుతించు 'అన్నసూక్తము' వేదపండితులు పఠించుట కలదు.

ఆహారమును అధికముగా పండించుము ''అన్నం బహుకుర్వీత''లని హెచ్చరించబడుచున్నది. ఆనాడే 'Grow more Food' అను భావము కీర్తించబడినది. ఆహారము భగవంతునికి నివేదన చేసి స్వీకరించుట భారత జాతి మొదటినుండి ఆచరించెడి విధానము. భోజనమునకు పూర్వము, భోజన మధ్య సమయమున, భోజనానంతరము సామూహిక భోజనంయందు ప్రార్థన గీతములు, భక్తి పద్యములు పాడుట మనకు ఆచారముగ వచ్చుచున్నది.

'అన్నం ఆదిత్యమయం' 'అన్నమందు ఆదిత్యుడున్నాడు' అని భావించి ఆహారము స్వీకరించుట భోజనము చేయువానికి ఆరోగ్యకరమైన విధానము. ప్రశాంత చిత్తతతోడి ఆహారము స్వీకరించిన, అది వ్యక్తికి ఆరోగ్యము కలుగజేయును. విచారము, చికాకు, తొందరపాటుతో అన్నము తినిన ఆహారము సరిగ జీర్ణముగాక జీర్ణకోశవ్యాధులు (Pepticulcers) కలుగుట విదితమే.

సూర్యరశ్మి లేనిదే మన భూమి జడత్వమైయుండెడిది. సూర్యకిరణ జన్య

సంయోగము వలననే ఆహారము మనకు లభించుచున్నది. అట్టి ఆహారమును పాడుచేయక, పదిమందికి పెట్టి తాను తిన్నవాడు సత్పురుషుడని కీర్తింపబడుచున్నాడు. అన్నదానము, అతిథి సేవ, మన జాతికి గల మంచి లక్షణములు.

అన్నము ఆదిత్యమయము, సూర్యప్రసాదమని భావించి సేవించుట సద్విషయము.

''ఇదమిదమన్నం, అమృతస్వరూపం'' ''అన్నం ననింద్యాత్'' - వాక్యములు.

అన్యోన్య మభిరత

- అథర్వ 3-30-1

'అన్యోన్యముగ ఒండొరులను ప్రేమించుకొందురుగాక' యని వేదవాక్యము. సంఘమునందు వ్యక్తులు ఈర్ష్యాసూయలు, ద్వేషభావనలు లేకుండగ ఒకరినొకరు ప్రేమించుకొనుచు గౌరవించుకొనుచు జీవింపవలెనని వేదం ఘోషించుచున్నది. ఆదిమానవుడు తాను నివసించుచున్న కొండగుహ నుండి బయల్వెడలి ఇతర మానవులను చూచి ప్రేమించిన నాటి నుండి సంఘజీవనం (Social Life) ప్రారంభమైనది.

సంఘమునందు ఒకరినొకరు ప్రేమించికొని జీవనము సాగించినచో ఆ సంఘము, అందలి వ్యక్తులు కూడా సుఖ, శాంతి, సంపదలను పొందగల వర్ణ భేదములు, జాతి భేదములు మున్నగు వానితో నేటి మానవజాతి ఛిన్నాభిన్నమై హింసాత్మక చర్యలు, యుద్ధములతో సతమతమగుట మనమెల్లరము చూచుచున్నాము. ఇట్టి హింసాత్మక చర్యలు అన్ని దేశములందునా కన్పడుచున్నవి.

'అన్యోన్యముగ జీవించుడు' అనెడి వేదవాక్యము నేడు మరింత ప్రాధాన్యత వహించుచున్నది. కుటుంబములయందును, కార్యాలయములందును, కర్మాగారములయందును పల్లెలు, పట్టణములందును ఇట్టి అన్యోన్యత (Harmony) ఉండుట అభివృద్ధికి ఎంతయో అవసరము. అన్యోన్యత లోపించిన సమ్మెలు, కాల్పులు, విధ్వంస క్రియలు హెచ్చుగ కలిగి అశాంతి అనర్థములకు త్రోవదీయుము.

'అన్యోఅన్య మభిరత' అన్యోన్య ప్రేమతోడి (Sociability) జీవించవలెనన్న వ్యక్తిగత అహంకారము తొలగించుకొని సమరసమగు సాంఘిక జీవనమునకు వ్యక్తులు బాటలు వేయవలయును.

మన దేశము అన్ని రంగములందును పటిష్టము కావలయునన్న వేదవాక్యమున తెల్పెడు 'అన్యోఅన్య మభిరత' అనెడి ఉన్నత భావమును దేశభక్తి భావమున పెంపొందించుకొనవలయును.

'పరస్పరానురాగమున జీవించుడు' అనెడి వేదవాక్కును భారతీయులందరును పాటించవలసియున్నది.

అన్యో అన్యస్మై వల్గు వదంతః

- అథర్వణవేదము 3 - 30 - 5

ఋగ్యజుర్వేదములు ప్రకృతిని ప్రస్తుతించుచూ ఉన్నత భావములను ప్రకటించిన మంత్రములు కల్గియున్నవి. సామవేదమును ఆదిమానవుల ఆనందజీవితమును సంగీత రూపమున గానవిధానము మనము తెలిసికొనుచున్నాము. చివరకు కల్గిన అథర్వణ వేదము మానవుని దైనందిన జీవితమున ఎదుర్కొనెడి

సమస్యలను, సంఘజీవనమున పాటించవలసిన మర్యాదలు, సంఘమును శత్రుబారి నుండి రక్షించుటకు కావలసిన యుద్ధతంత్రములు, మంత్రములు, ధనుర్విద్య, వ్యక్తి జీవితము ఆరోగ్యముగ, ఆనందముగ నుండుటకు ఆయుర్వేదము మొదలగు Down to earth భౌతిక ప్రధానములైన విషయములు వెల్లడించుచున్నది.

భారతీయ సంస్కృతి, పరలోక చింతన లేదా ఆధ్యాత్మిక భావన ఒక వంక తెల్పుచూ, వేరొక వంక మానవుని ఉపాధికి, జీవికకు కావలసిన సద్విషయములను కూడ తెల్పియున్నది. జీవిత రథమునకు ఇహ (ఈ జీవితమునకు చెందిన), 'పర' దైవచింతనకు సంబంధించిన విషయములు రెండును, రెండు చక్రములవంటివి. దురదృష్టవశాత్తు కొందరు స్వాములు ప్రపంచము నశించునది, శాశ్వతమునే కాంక్షింపుము అనెడి ఘోష అధికముగా సల్పుటవలన కొంతవరకు మన జాతి నిర్వీర్యమైనది అని చెప్పవచ్చును. 'ఇదం బ్రాహ్మ్య, మిదం క్షాత్రం' అని బ్రహ్మభావన, క్షాత్ర (భౌతిక) భావన రెండును భోదింపబడినవి. ఐహిక (ప్రాపంచిక), ఆముష్మిక (పరలోక) సుఖములు రెండు వాంఛితము.

'అన్యోన్యస్మై వల్గు వదంతః' అనెడి వేదవాక్యము ''ఒకరితోనొకరు అన్యోన్యముగా తియ్యగా మాట్లాడుకొందరు గాక'' అని తెల్పుచున్నది. సంఘజీవనమందు వ్యక్తి పరుషవాక్యములు వదలి, తియ్యగా (Etiquette) మర్యాదలను పాటించినచో కలహములు లేకుండును. 'A gentleman should avoid quarrel' మర్యాద కలిగిన వ్యక్తి తగాదాలజోలికి పోనేరడు. తియ్యని మాటలు, సంఘజీవనము అనెడి రథచక్రములను సవ్యముగ పోనిచ్చును.

సంఘజీవనము, ఐక్యమత్యత, పరస్పరనింద లేక సౌమనస్యమైన అన్యోన్య మధుర జీవనమును అధర్వణవేదము ఆశించుచున్నది.

అపవిత్రః పవిత్రోవా

- మార్జనశ్లోకము

నిత్యానుష్ఠానమందు ప్రార్థనా విధియందలి ప్రధమ శ్లోకము ‘‘అపవిత్రః పవిత్రోవా సర్వావస్థాంగతోపివా, యస్మరేత్పుండరీకాక్షం నబాహ్యాభ్యంతర శ్శుచిః’’ అనెడి మంత్రము ననుసరించి, ‘‘పుండరీకాక్ష, పుండరీకాక్ష, పుండరీకాక్ష’’ యని ముమ్మారు సాధకుడు జపించును. పుండరీకాక్షుని స్మరణ వలన సర్వావస్థలు తొలగి ‘నబాహ్యాభ్యంతర శ్శుచిః’, బాహ్యశుచి, అంతః శుచి కలుగునన్న శుభ్రభావన ఎంతయో ఉత్కృష్టమైనది.

పరిశుభ్రము చేసిన పూజామందిరము చెంత, అనువైన ఆసనము లేక పీఠము ఏర్పాటు చేసికొని, శుభ్రవస్త్రములను ధరించి, బాహ్యశుచిని ఏర్పాటు చేసికొనుట సాధకునికి ప్రధమ కర్తవ్యము. పూజాగృహము పరిశుద్ధముగ పరిమళద్రవ్యములు కలిగి, పుష్పాలంకరణతోడి ఆరాధనామూర్తిని ఆకర్షణీయముగ చేసికొని అనుదినము ఎవరికి తోచిన విధముగా వారు దైవస్మరణ చేసికొనుట, అది ఒక నిత్యానుష్ఠకర్మగ చేయుట, మన సంస్కృతి మనకు ఏర్పరచిన మహనీయమగు విధానము.

‘స్నానము, సంధ్య’ అనెడి పేర్ల నిత్యము వ్యక్తి మన దేశమున అవలంభించవలసిన కనీసపు కర్మలు. దీనివలన బాహ్యము, అంతరమైన (External and inner purification) పరిశుద్ధత ఏర్పడగలదని నిర్దేశింపబడినది. ఒక విధముగ చూచినచో పెద్దలు ఇట్టి నిత్యవిధానము అవలంభించుట వలన వారి పిల్లలు దానిని చూచి అనుసరించుట సహజముగ కల్గుచున్నది.

ప్రతిఇంటను వారి వారి సదుపాయమును బట్టి ఒక పూజాస్థలము ఏదో ఒక

రీతిని, నిర్ణయింపబడవలయును. పూజావిధానము కూడా వారివారి అనుకూలతను బట్టి ఏర్పాటు చేసికొనవచ్చును. దైవప్రార్థనా విధానమునకు అంతులేదు. 'యుగానువర్తంతే' యుగమును, కాలమును బట్టి ఆచరించి Physical and Mental Health వృద్ధి పొందించుకొనవలయును.

హైందవ ధర్మమున విధి నియమములకన్నిటికిని ప్రత్యామ్నాయం పెద్దలు కల్పించుట వలననే మన సంస్కృతి కాలానుగుణ్యముగ మార్పులను సంతరించుకొనుచు (Adaptation) సజీవమైయున్నది.

ఏది ఏమైనను దైవ స్మరణ సమయము నందు, స్మరణ వలనను 'సబాహ్యాభ్యంతరశ్శుచిః' పరిశుభ్ర భావనలు, మనమున, భౌతికముగ బాహ్యశుభ్రత ఏర్పడగలదని విదితమైనది.

అమృతం విష సమాశ్రితమ్

'అమృతము, విషమును ఆశ్రయించి యుండును'. దేవాసుర యుద్ధంలో క్షీరసాగర మధనమున ముందు హాలాహలమనెడి విషము దాని వెంట అమృతము వచ్చినవి. సుగంధ పూరితమగు వృక్షముల సమీపమున నాగుబాములుండునని తెల్పుట వినుచున్నాము.

అమృతము, విషము, వెంటవెంట ఉండునని తెల్పుటయందు అనేక విశేషములు గ్రహించవచ్చును. ప్రహ్లాదుడు, విభీషణుడు రాక్షస వంశములో జన్మించటం ఒక విశేషం. మంచిచెడులు ఒకదానివెంట ఒకటి ఉండుట జీవితంలో చూస్తున్నాము.

వైద్యరీత్యా చూచిన జీవితపు అంత్య ఘడియలలో జీవితాన్ని మృత్యుబారి

నుండి రక్షించేందుకు గరళం లేక త్రాచుపాము విషాన్ని ఇవ్వటం కద్దు. ఆయుర్వేదంలోనూ, హోమియో, అల్లోపతిలోనూ పాషాణం (ఆర్సెనికం)తో అనేక ఔషధములలో విషరూపాన్నిమార్చి దానిని అమృతరూపంగా సంజీవనివలె, జీవితాన్ని రక్షించేలాగున ఔషధ పద్దతులు మనకు తెలియవచ్చుచున్నవి.

మశూచి, పోలియో మున్నగు వ్యాధులు రాకుండగ ఆ రోగ పదార్థములనే టీకాల రూపముగ ఉపయోగించి (Prophylaetics) రోగనివారణకు వైద్యవిధానము తోడ్పడుచున్నది. జీవితాన్ని హరించే నాభికొమ్మును ఆయుర్వేదమున 'ఆనందభైరవి' యందును హోమియో విధానమందు 'ఎకొనైట్'గను రూపాంతరము గావించి మానవ క్షేమము కొరకు ఉపయోగించుచున్నారు.

విషము వెంట అమృతం ఉంటుంది. చెడు వెంట మంచి ఉంటుంది. ఇవి విజ్ఞుడు గ్రహించి చెడును కూడా మంచి కొరకు ఉపయోగించుటలో తన విజ్ఞత ప్రకటించుకొనవలయును.

ఆలస్యాదన్న దోషాచ్చ

- మృత్యుర్విప్రాన్ జిఘాంసతి

''వేదములను అధ్యయనము చేయకపోవుటవలనను, ఆచారములను ఉల్లంఘించుట వలనను, దోష భూయిష్టమగు ఆహారసేవన వలన బ్రాహ్మణులు నరకము పాలగుచున్నారు.

ఇచట బ్రాహ్మణులనిన బ్రహ్మము తెలిసికొనవలెననెడి పిపాసువులని గుణప్రధానము కల్గిన సాత్విక ప్రధానులని, కేవలము కులమువలన సంభవించిన

వారు కాదని గుర్తించవలయును. ఇట్టి బ్రహ్మభావన, బ్రహ్మజిజ్ఞాస కలిగిన వారికి (Truth seekers) వేదాధ్యయనము ముఖ్యమని తెలియవచ్చుచున్నది. వేదములు, ఉపనిషత్తులు, తదితర గ్రంథపఠనము చాలా ముఖ్యము. ఆరోగ్యము మానసికానందము కలుగజేయు కొన్ని ఆచారవ్యవహారములను పాటించవలయును. దోషభూయిష్టమగు ఆహారము స్వీకరించుటవలన జిజ్ఞాసువు లేక సాధకుడు దుర్గతిని పొందుచున్నాడని హెచ్చరించబడుచున్నది.

అనుదినము ఏదో ఒక సద్గ్రంథము చదువుట ముఖ్యము. మంచి భావనలు కలిగి ఆత్మానందము కలుగజేసెడి ఏ గ్రంథమైనను కొంతయైనను చదువుట అవసరము. చివరకు పత్రికలయందు గల కొన్ని మంచి విషయములు సేకరించి పొందుపరచుటయు మంచిపనియే. ఉదయము లేచుట, స్నానమాచరించుట, శుభ్రవస్త్రధారణ, దైవారాధన మొదలగు అనుష్ఠానకర్మ తనకు కలిగిన వసతి చొప్పున ఆచరించుట అవసరము.

'అన్నదోషాచ్ఛ' అన్నదోషము వలన అనేక దుష్టపరిణామములు కల్గును. 'ఆహారశుద్ధౌ సత్వశుద్ధిః' అని పతంజలి యోగ సూత్రము. ఆహారము సాత్వికమై భగవద్గీత యందు 'ఆయుస్సత్వ బలారోగ్య సుఖప్రీతి వివర్ధనకరమైనదిగ ఉండవలయును.

పాశ్చాత్యులు శాస్త్రరీత్యా ఆహారమును, విటమిన్లు, కార్బోహైడ్రేట్లు, ప్రొటీన్లు మున్నగు విధానములచే విభజించియున్నారు.

కాని హైందవధర్మము ఆహారమును సాత్విక, రాజసిక, తామసిక లక్షణములైన మూడు విధములగు ఆహారపదార్థములుగనే నిర్ణయించినారు.

గనుక బ్రహ్మోపాసకులు నిత్యము గ్రంథపఠనము, సత్కర్మాచరణ, సాత్విక ఆహార సేవనలు చేయవలయునని ఆదేశింపబడినది.

అవిద్యస్య కుతోధనమ్

'విద్యలేనివానికి ధనమెక్కడిది?' అని వాక్యార్థము. విద్యార్జనము అనుదినము ప్రతి నిమిషము కష్టించి నిరంతర కృషితోడ జరిపెడి ఒక యజ్ఞము. విద్యను సముపార్జించుటకు ఇది ఒక్కటియే విధానము. అట్లు శ్రమించి అర్జించిన విద్యకు ఎట్టి ప్రాధాన్యత గలదో అనేక శ్లోకరత్నముల వలన మనకు తెలియవచ్చుచున్నది. ముఖ్యముగా భర్తృహరి సుభాషితములందు విశేషముగ వర్ణింపబడినది. విద్య తరగని ధనమనియు, ఇచ్చిన కొలది వృద్ధి పొందు సంపదయనియు విదేశములందు మిత్రుడనియు సర్వత్ర ప్రశంసనీయమనియు, 'విద్వాన్ సర్వత్ర పూజ్యతే' విద్యకలవాడు సర్వత్ర పూజింపబడుననియు ప్రశంసింపబడినది.

ధనార్జనకు మూలకందము విద్య. విద్య కేవలము విజ్ఞానయుతమైనదియేగాక ధన సంపాదనకు కూడా మూలము. పూర్వము విద్వాంసులు తమ పాండిత్య ప్రకర్షచే రాజులను ప్రజలను మెప్పించి అగ్రహారములు, పారితోషికములు, ధనధాన్యాదులు బడసి తమ కుటుంబములను గడిపెడివారు. విద్యాహీనుడు నిర్ధనుడగుట పెక్కుచోట్ల చూచుచున్నాము. విద్యలేనివానికి ధనమెట్లు లభించును?

అలసస్యకుతో విద్యా, అనిద్యస్యకుతో ధనం
అధనస్యకుతో మిత్రం, అమిత్రస్య కుతః సుఖం.

సోమరివానికి విద్యఎట్లు లభించును, విద్యలేనివానికి ధనమెట్లు లభించును?

ధనము లేనివానికి మిత్రులుందురా? మిత్రులు లేనివానికి సుఖమెక్కడిది? అను ప్రశ్నల ద్వారా విద్య వలన ధనము, మిత్రుల సంప్రాప్తి, మనశ్శాంతి కల్గునని తెల్పబడినది.

ధనప్రాప్తికి, మిత్రలబ్ధికి ప్రధానము, విద్యయని నిరూపించబడినది, అట్టి శక్తియుతమగు విద్య లభించవలెనన్న నిరంతర కృషి అవసరము. సోమరితనము విద్యార్జనకు గొడ్డలిపెట్టు. గనుక నిరంతర విజ్ఞాన సముపార్జన ఉత్తమ మానవుని ప్రధమ కర్తవ్యము.

అశ్వత్థ స్సర్వవృక్షాణామ్

- భగవద్గీత

'సర్వవృక్షములందు (శ్రేష్ఠమగు) అశ్వత్థ వృక్షము, రావిచెట్టును నేనే అయివున్నాను'' అని శ్రీకృష్ణ పరమాత్మ భగవద్గీతయందలి విభూతియోగమున తెల్పియున్నాడు. గనుక అశ్వత్థ వృక్షము లేక రావిచెట్టునకు ఉత్కృష్టమగు లక్షణములున్నవని గ్రహింపనగును. ''పాములలో వాసుకిని నేను, నక్షత్రములలో చంద్రుడను నేను (నక్షత్రాణాం అహం శశీ, వేదములలో సామ వేదమును నేను'') అని శ్రీమన్నారాయణుడు నరుడైన అర్జునునకు, మన ప్రజాప్రతినిధికి తెలియజెప్పినాడు.

ప్రకృతియందు ఎన్నెన్నో వృక్షములుండగ, ఒక రావిచెట్టునకు ఈ పట్టము కట్టుటయందు ఏదో ఒక ఘనరహస్యము తప్పక ఇమిడియుండవలెనని భావించి చర్చించవలయును.

రావిచెట్టు మ్రాను తెల్లగా ఉండును. శ్రేష్ఠమగు శ్వేత వృక్షజాతిలో ఒకటి. ఈ

తెల్లని మ్రాను చూడముచ్చటగ నుండును వేపచెట్టు, రావి చెట్టు కలసిన చోట పుణ్యస్త్రీలు సంతానాభివృద్ధికై ప్రదక్షిణములు చేయుదురు. పితృకార్యములరు హోమములందు సమిధలుగా రావి కొమ్మలనే వాడుదురు. గనుక ఈ ధూమమందు వాతావరణ కాలుష్యము తొలగించి ఆరోగ్యప్రాప్తి కలిగించెడి పదార్ధమున్నదని భావింపనగును.

బుద్ధునకు ఈ వృక్షచ్ఛాయల క్రిందనే జ్ఞానోదయము కల్గినది కనుకనే దీనిని బోధివృక్షమని కూడ పిలుచుట జరిగినది. రావి బెరడు వ్రణాల్ని మాన్పునని, రావిపండ్లు వీర్య వర్ధకములని ఆయుర్వేదము తెల్పుచున్నది. వసంతఋతువునందు ఎండుటాకులు రాల్చి, లేత ఆకులను కలిగిన రావిచెట్టు శోభను ప్రకృతి ఆరాధకుడు మరువలేడు. రావిచెట్టు శ్రీమహావిష్ణువుకు నివాసము. కాని గాలికి త్వరగా పడిపోవును గాన దొడ్లలో పెంచరాదని శాస్త్రము.

అశ్మానం తన్వం కృధి

- అధర్వ - 1 - 1 - 2

నాలుగు వేదములు ఋగ్వేదము ప్రాచీనమైనదని తెలుపబడినది. ఋగ్వేదమనందు, నదీజలములు, సూర్యుడు, అగ్ని, వరుణుడు మున్నగువానిని స్తుతించెడి నిర్మలమగు ప్రార్ధనలున్నవి. యజుర్వేదము కూడా సుమారు ఇటులే ఉండగ సామవేదము సంగీతపరమగు భావోన్నతిని కలుగజేయుచున్నది. కాగా అధర్వణవేదము సామన్యమానవుని జీవితమును గూర్చెడి అనేకములైన అంశములు ప్రస్తావించుట విశేషము.

అధర్వణవేదమునందు, ఆయుర్వేదము, 'రోగనివారకములగు మంత్రములు, శతృసంహారకములగు మంత్ర తంత్రములు, ధనుర్విద్య మున్నగు విషయములు (Down to Earth) ఉన్నది. ఉత్తరేణి తెల్లఆవాలు, సోమలత, బల, అతిబల మున్నగు మూలికల విశేషములు ప్రస్తావించబడినవి. అనేకములగు ఆచరణీయాంశములుండుట గమనీయము.

'అశ్మానం తన్వం కృధి' నీ తనువును (తన్వం), రాయివల్లే (అశ్మానం), చేయుము (కృధి), 'నీశరీరమును కఠినమైన శిలవలె బలిష్ఠముగ చేసికొనుము' అనెడి వేదవాక్యము మానవశరీరమును, అతనికి కావలసిన బలమునను, మున్నగు భౌతిక విషయములకు కూడా ఎంతటి ప్రాధాన్యత ఒసగుచున్నదో గమనించవలయును. నేటి శరీరసౌష్టవమునకై వ్యాయామములు (Body Building Exercises) మున్నగు కరాటే, జుజుష్టూ మున్నగు Martial Arts, Aerobics, Calisthenics మున్నగు వ్యాయామములను ప్రాధాన్యతను వేదకాలమునాడే భారతీయులు గుర్తించుట విశేషము. ముష్టియుద్ధము, మల్లయుద్ధము, ధనుర్విద్యా ప్రదర్శనము, గదాయుద్ధములు, వీరత్వము ప్రధానముగా చేసియున్నవి.

దురదృష్టవశాత్తు, కొందరు స్వాములు, శరీరము చీము నెత్తురు కూడినదని, నశించునదనియు, శరీరము ఈసడించెడి బోధలు చేయుట దురదృష్టకరము.

'దేహో దేవాలయ ప్రోక్తో' దేహము దేవాలయమువంటిది. ఆత్మగమనమునకు శరీరము రథమువంటిది. నిరోగియైన గాని యోగికానేరడని యోగశాస్త్రము తెల్పుచున్నది.

'నీకండలు ఇనుమువలె రక్తనాళములు స్టీలువలె ఉండవలెననె'డి సద్బోధ వివేకానందుడు చేసినాడు. ఒలింపిక్ పోటీలయందు జయమొందెడి భారతపుత్రులు

మనకు కావలయును.

అసావాదిత్యోబ్రహ్మ

- యజుర్వేద మంత్రం - స్వాధ్యాయ బ్రాహ్మణం

'ఈ కన్పడెడు సూర్యుడే బ్రహ్మ'' 'అసౌ ఆదిత్య బ్రహ్మ' అని వేదవాక్యము అనుదినము సంధ్యావందనమునందు ''అసావాదిత్యో బ్రహ్మ, బ్రహ్మేతి, బ్రహ్మైవసన్, బ్రహ్మాప్నోతి, యం ఏవంవేద, అసావాదిత్యో బ్రహ్మ'' సూర్యుడే దైవము సూర్యుడే దైవము అని మరల మరల పునశ్చరణ చేసి నొక్కి చెప్పబడుట ఈ విషయమునకు గల ప్రాధాన్యతయే తెలిసికొననగు ముఖ్యవిషయం.

అది భారతీయుని అర్జనా విధానము నదులలో, తటాకములలో నిలబడి సూర్యుని 'సవితాదేవత, భార్గవుడు, ఆదిత్యుడు' అనెడు నామముల చేత ధ్యానించుట ఉత్కృష్టమగు అర్చనా విధానము. ఎదుట నిలబడి తేజోపూర్ణమై, జడమైన ప్రకృతిని తన కిరణముల చేత చైతన్యవంతయు చేసెడు ఆదిత్యుడు, భూగోళమును, భూగోళవాసులకు, నవగ్రహ సముదాయమునకు (Zodiac system) దైవముగాక వేరెట్టి వాడగును? ఆతడే, ఆ కన్పడెడివాడే (అసౌ) ''ఆదిత్యుడే'' బ్రహ్మ (దైవము) అని మరల మరల తెల్పుట సాధకుని మనస్సున దైవమనిన ఎవరు అను ప్రశ్నకు, అత్యద్భుతమైన నిత్య సత్యమైన సమాధానము ఈ వేదవాక్కునందు తెలుపబడినది.

గాయత్రి ధ్యానము, సూర్యతేజోపాసనయే కాదా! భారతీయ సంస్కృతి 'ప్రాచీన వేదకాలమున, సంపూర్ణ భావన కల్గిన 'అసావాదిత్యో బ్రహ్మ' భావనయే. వేదకాలము దాటిన పిదప పురాణకాలమున శ్రీరాముడు, కృష్ణుడు, సీతాదేవి, లక్ష్మి, శంకరుడు, పార్వతి మున్నగు దేవతా పూజ ఏర్పడినది. దీనివలన కొన్ని విభేదములు, విమర్శనలకు

తావిచ్చెడు దేవతల గాథలు కూడా మనకు సంక్రమించినవి. విగ్రహారాధన ఏర్పడినది.

ప్రాచీనము, సంపూర్ణము, సహేతుకము, జాతిని ఏకీకృతము చేసి తేజోపూర్ణము చేసెడి సూర్యారాధన 'అసావాదిత్య బ్రహ్మ' భావనయందు మనము చూడవచ్చును, మన హృదయములందు ప్రాధాన్యత ఒసంగబడవచ్చును.

****

ఆచార్యాత్ పాదమాదత్తే

ఆచార్యాత్ పాదమాదత్తే - పాదం శిష్య స్వమేధయా ॥

పాదం సబ్రహ్మచారిభ్యః । శేషం కాలక్రమేణచ ॥

గురువు ఒక పాదము అనగా నాల్గవ భాగము గల విద్యను మాత్రమే ఇచ్చును. మిగతా మూడు భాగముల గల విద్య ఎట్లు సమకూర్చగలము? సంపూర్ణ విద్య నాలుగు పాదములు లేక నాల్గు భాగములైనచో మొదటి భాగము గురు ముఖతః అనగా గురువువలన పొందనగును.

రెండవ పాదము శిష్యుడు తన స్వంత మేధస్సుతో పెంపొందించి పూర్తి చేసుకొనవలయును. (పాదం శిష్య స్వమేధయా). గురువు చెప్పిన విద్యను ఆధారం చేసుకొని శిష్యుడు తన స్వయంకృషి వలన విజ్ఞానాభివృద్ధి చేసికొనును. ఇది శిష్యుని పరిశ్రమ వలన కలుగు లాభము.

మూడవ పాదము లేక మూడవ భాగము (పాదం సబ్రహ్మచారిభ్యః) తోటి విద్యార్థుల సహజీవనము వలన పొందును. తన తోటి విద్యార్థులు బాగుగ చదువుచున్నచో పోటీపడి తన జ్ఞాన సముపార్జన యందు మిన్నగ కన్పడవలెనని చదువును (స్పర్ధయా వర్ధతే విద్య) తోటి విద్యార్థుల మంచి నడవడి చూచి నేర్చుకొనుము. అందువలననే మన పిల్లలను మంచి స్కూళ్ళు, కాలేజీలు, యూనివర్సిటీలలో చేర్చవలయునని తల్లితండ్రులు తహతహలాడుట సహజము. దీనిని ఆంగ్లమున 'Peer benefit' అని వ్యవహరించుట కద్దు.

నాల్గవ పాదము లేక నాల్గవ వంతు (శేషం కాలక్రమేణ చ) విజ్ఞానము అనగా శేషభాగము కాలక్రమేణ అనుభవము వలన పూర్తియగును. గురువు వలన నేర్చినది

మొదటి భాగము స్వయం కృషి వలన నేర్చినది రెండవ భాగము. సహ విద్యార్థుల సాంగత్యము వలన నేర్చినది మూడవభాగము. మిగిలిన శేషభాగము అనుభవము వలన కలుగుచున్నది.

ఆచార్య అభినోతి

ఆచార్యుడు లేక గురువు (1) ''అభినోతి'' తెలిసికొనును. అటు పిమ్మట తెలిసికొనిన దానిని (2) ''స్వయం ఆచరేత్'' స్వయముగా ఆచరణలో పెట్టును (3) ''ఆచరే స్థాపయతి'' తాను ఆచరించి చూచిపొందిన లాభమును సుస్థిరము (స్థాపయతి) చేయును. సద్గురువు చేయు మూడు ముఖ్యాంశములు ఇచట తెలుపబడినవి.

గురువు తన నిరంతరకృషి, జిజ్ఞాస వలన గొప్ప విషయములను తెలిసికొనును. జ్ఞానసముపార్జన వలననే వన్యీక్తి గురుస్థానమును పొందును. అనేక విషయములను గ్రంధపఠనము వలనను, గురుసేవ వలనను, స్వీయ పరిశీలనవలనను తెలిసికొని తాను విజ్ఞాన ఖనియగును. సహజముగ అతనికి దీనివలన ఆచార్యస్థానము లభించును. వేదిరుగ చెప్పవలెనన్నచో ఆచార్యస్థాన మాతనిని వరించును. అయినను ఇచట పాండిత్యమని తెల్పక జ్ఞానము లేశీక దివ్యజ్ఞానమని తెలిసికొనుట ఉచితము.

కొందరు విద్యను ఘనత కొరకు, పాండిత్యప్రకర్షణ కొరకు, సభలయందు మెప్పులకొరకు నేర్తురు. అనర్గళముగ గంభీర స్వరమున శ్లోకములు Quotations తెల్పుతూ ఏవేవో అర్ధముకాని, అర్ధము లేని పదజాలముతో ప్రజలను హడావిడి పెట్టి తమ విజ్ఞానము ప్రకటింతురు. అందువలననే ఆదిశంకరాచార్యులవారు 'శబ్దజాలం మహారణ్యం, చిత్త భ్రమణకాదిరకం' అని హెచ్చరించి యున్నారు. ఈ పండితులు

ఉపయోగించెడి శబ్ధజాలము మహారణ్యము వంటిదని, చిత్త భ్రమణమును, లేదా మతిభ్రమణమును కలుగజేయును సుమా అని తెల్పియున్నారు.

కాని సద్గురువు అన్నచో ఇట్లుగాక, తాను తెలిసికొనిన దానిని 'స్వయం ఆచరేతి' స్వయముగా ఆచరించి చూపును.

ఇట్టి ఆచరణయోగ్యమైన విజ్ఞానమును (Pragmatic knowledge) ఆచరేస్థాపయతి ఆచరించిన వానిని 'స్థాపయతి' సుస్థిరముగ నుండునటుల ఏర్పాటు చేయును. పీఠములు, ఆశ్రమములు, గురుకులములు మొదలగు విధానముల వలన ''జ్ఞానస్థాపన'' ఆచార్యుడు చేయును.

''ఆచార్య అభినోతి । స్వయం ఆచరేతి। ఆచరే స్థాపయతి''.

ఆపోవై భేషజమ్

'జలము (ఘనమైన) మందు' అని వాక్యము. వేదములందు జలముల యొక్క ప్రాశస్త్యమును గూర్చి అనేక మంత్రములున్నవి. ప్రకృతి చికిత్సయందు తొట్టి స్నానము, కటి స్నానము మున్నగు రీతులచే రోగనివారణ (Hydrotherapy) చేయవచ్చును అని జర్మన్ శాస్త్రజ్ఞుడు లూయికూనే ఒక విధానమును శాస్త్రీయము చేసియున్నాడు.

నీటియందు స్నానము చేయగనే శరీరము మనస్సునకు ఆనందము కలుగుట అందరకు తెలిసిన విషయమే. అందువలననే భారతీయ సంస్కృతియందు నీటికి, స్నానమునకు, నదులకు ప్రత్యేక స్థానము ఏర్పరచబడినది. పూర్వము ఋషులు దైవమును ధనధాన్యాదులకై ప్రార్థింపక, ''స్నానమునకు యోగ్యమైన నదీతీరమున స్వామీ నాకు అనుగ్రహించమని'' ప్రార్థించెడివారు.

12 ఏళ్లకొకసారి పుష్కర స్నానమాచరించవలెనని గంగ, గోదావరి, కృష్ణా, కావేరీ, యమునా నదుల ప్రాశస్త్యమును తెలిపి ఒక సదాచారమును నెలకొల్పియున్నారు. 'ఆపోహిష్ఠామ యోభువః' అనెడి ఉదక మంత్రము నిత్య ఆరాధనయందు పఠించుట ఆచారము.

గంగస్నానము, నీటిని 'గంగ'యనెడి పదమున జలముయొక్క ప్రత్యేకత మనకు తెలియవచ్చుచున్నది. మొలబంటి నీటియందు నిలబడి సూర్యునకు అర్ఘ్యప్రదానము ఒసంగుట భవ్యమైన హైందవాచారము. ఆరోగ్యకరము. గంగకొరకై భగరథుడు ప్రయత్నము చేయుట మనకు పురాణములు తెలుపుచున్నవి. శ్రీకృష్ణుడు యమునా నదీ తీరమున జలక్రీడలు గావించిన వర్ణనలు శ్రీమద్భాగవతమునందు హృద్యముగా వర్ణింపబడినది.

నదీతీరములే ఆదిమానవునకు వాసయోగ్యములైనవి. సింధు నాగరికత, నైలునది వద్ద ఈజిప్షియన్ నాగరికతలు ఉద్భవించినవి.

మానవుడు ఆరోగ్యముగ ఉండవలెననిన మంచినీరు పుష్కలముగా త్రాగుచుండవలయునని దీని వలన మూత్రపిండ వ్యాధులు నివారింపబడగలవని తెలియుచున్నది. నీటికి 'నారము' అనెడి పర్యాముపదము, వ్యాపించునదియనియు, నీటినుండి ఉద్భవించిన దైవము నారాయణుడనియు తెలియుచున్నది.

నీటియందు గల మహత్తరమగు వైద్యశక్తిని గుర్తించుట మన కర్తవ్యము.

ఆత్మ దీపోభవ

'నీ ఆత్మయే నీకు దీపమగుగాక' అని వాక్యార్థము. మానవునికి తదితర

జీవరాసులకు గల భేదము ఆత్మభావనయే. వ్యక్తికి ప్రధమగురువులు తల్లితండ్రులు. వారి పోషణ, సంరక్షణ, క్రమశిక్షణల ద్వారా చిన్ననాడే అనేక విషయములను తెలిసికొనును. తదుపరి గురువుల శిక్షణ. మూడవది సజ్జన సాంగత్యము లేక విద్యా సంస్థలయందలి స్నేహితుల ప్రభావము (Peer effect) నాల్గవది సద్గ్రంధపఠనము. ఐదవది దేశపర్యటన, మొదలగు వానివలన మానవుడు విజ్ఞానవంతుడగుచున్నాడు.

ఈ సమయంనందే మానవుని వ్యక్తిత్వము వృద్ధియగుచున్నది. తానెవరో, తన కర్తవ్యమేమిటో, తన లక్ష్యములేవియో, లక్ష్యసాధనకు కావలసిన సాధన సామాగ్రి ఏదియో ఆతడు నిర్ణయించుకొనును. ఆత్మగౌరవము పెంపొందించెడి కార్యాచరణ చేయును. తాను నేర్చిన విజ్ఞాన సామాగ్రినంతయు పరిశీలనా పూర్వకముగ విలువలను నిర్ణయించుకొనును. ఒరులు చెప్పినదెల్ల శ్రద్ధగ వినుచు తాను తన ఆత్మకు తోచిన నిర్ణయములను తీసికొనును.

క్రమేణా వ్యక్తి తనకు తాను నిర్ణయములు గావించుకొని దానివలన కల్గెడి కష్టనష్టములకు, కీర్తి ప్రతిష్ఠలకు తానే కర్త ననెడి భావమున ముందంజవేయును. ఒకానొక సమయమున ప్రపంచరీతులను ధిక్కరించి ఒక్కడై ఎదిర్చెడు నిర్ణయములు చేసికొనును. కీర్తివంతుడై లోకకళ్యాణమునకై తన ఆత్మ చేసిన బోధననుసరించి నిర్ణయములు గైకొనును.

ఆత్మశక్తిని ధీశక్తిగా చేసికొని కర్తవ్యతారూఢుడైన వ్యక్తికి, తన ఆత్మయే ఒక దీపముగనగును. ఆత్మోద్దీపనము, ఆత్మవికాసము, ఆత్మబలములను ఆతడు పొందును. భగవద్గీతయందు 'ఉద్ధరేదాత్మ నాత్మానాం' అని పరమాత్మ తెల్పియున్నాడు. 'ఆత్మను ఆత్మచేతనే ఉద్ధరించుకొనవలయునని దివ్యసందేశము''. బుధస్య ఆత్మాని

దేవతా'' బుధులకు లేక విజ్ఞులకు ఆత్మయే దైవమని తెలుపబడినది.

ఆత్మదీపపు వెలుగులో పయనించుమని వాక్యము ఆదేశించుచున్నది.

ఆనో భద్రాః ఋతవోయంతు విశ్వతః

విశ్వంలోని అన్నివైపులనుండి మనకు మంచి భావములు 'కలుగుగాక' అని ప్రాచీన వేదమానవుని ఉత్కృష్టభావన. సద్భావములు అన్నవి ఏదో ఒక దేశమునకే పరిమితమైనవి కావు. ఈ విశాల ప్రపంచమున ఏ దేశస్థుడు ఏ మంచి భావమును వ్యాపింపజేసిననూ అది మనకు స్వంతమై క్షేమకారకము కావలయును. ఈభావన భారతీయుల విశాల దృక్పథము. 'వసుధైక కుటుంబకమ్' ఈ వసుధ (ప్రపంచమంతయు) మన కుటుంబమే అనెడి విశ్వభావన మన సంస్కృతికి పట్టుకొమ్మ. ఈ ఋషి వాక్యం ఒక సంపూర్ణతను గోచరింపజేస్తుంది. ఖండములు, దేశములు, మండలములు అనెడి అడ్డుగోడలను ఛేదించి మానవుని భావన సుదూరదేశములందలి మానవోత్తముల భావనలను సవినయముగ స్వీకరించి వానితోడ తాదాత్మ్యము చెందుట హృదయ వైశాల్యాన్ని సూచిస్తుంది. మానవుని సంపూర్ణతకు బాటలు తీస్తుంది.

'నాదేశమే గొప్ప' 'మా వారు చెప్పినదియే లెస్స' మా కులమువారు, మా మతమువారు చెప్పినదే శ్రేష్ఠము' 'ఇతరులు చెప్పినది మాకు అనవసరము' అనెడి సంకుచిత ధోరణులను ఈ మహావాక్యం కూకటి వ్రేళ్ళతో పెకలిస్తుంది. భారతీయ ఘన సంస్కృతిని మన కన్నుల ఎదుట సాక్షాత్కరింపజేస్తుంది. భారతీయ విద్యాభవన్‌వారి ప్రత్యేక శీర్షిక (Logo) ఇదియే.

ఖండ ఖండాతరములందలి విజ్ఞానమును మనము సంతరించుకొనవలయును.

కూపస్థమండూకమువలెగాక అన్ని దిక్కుల నుండి వెల్వడిన విజ్ఞానదీపికలను మనము కరతలము గావించుకొనవలయును. ‘‘ఇతడు మన దేశస్థుడు కాడు, మనమతము వాడు కాడు, మన కులస్థుడు కాడు, ఇతని మాటలను మన మేల వినవలయును’ అనెడి ధోరణి విస్మరించవలయును.

‘ముఖే ముఖే సరస్వతి’ ప్రతి ముఖము నుండియు అనగా ప్రతివ్యక్తియందు సరస్వతి యుండును. దానిని మనము గ్రహించవలయును. అన్ని దిశలగల అనంత విజ్ఞానము మన ఆస్తి కావలయును.

ఇంతటి విశాల భావము, విజ్ఞాన తృష్ణ కలిగిన ఆనాటి వేదకాల మానవులకు, గోడల మధ్య నివసించుచు, కుడ్యభావనలు గల వ్యక్తులుగ భారతీయులు ఉండరాదని ఉద్భోధింపబడుచున్నది.

ఆమలకం వయస్థాపనానామ్

-(ఆమలకీ వయస్థాపవీ) - చరక సంహిత

పెద్ద ఉసిరికాయ మానవ శరీరానికి ఎంతో హితకారి. ప్రాచీనులు ప్రకృతిని పరిశీలించి వృక్షములు, లతలు, ఫలములు అన్నిటియందును గల విశేషములనరసి శ్రేష్ఠమగు వృక్షములన్నిటిని పూజార్హములుగా చేసి, ఒక దివ్య సంస్క ృతిని మనకందించియున్నారు. ఉసిరి చెట్టును కార్తీకపూర్ణిమనాడు మనమెల్లరము పూజింతుము. చెట్టు లభ్యము కానిచో కనీసము ఉసిరి కొమ్మనైన సంప్రదాయసిద్ధముగ పూజించుచున్నారు. అటుల రావిచెట్టు (అశ్వత్థం సర్వవృక్షాణాం) తులసి, మారేడు, మర్రి వృక్షములను మనము దేవ వృక్షములుగ ఆరాధించుచున్నాము. ఇందు ఆయుర్వేదము ఇమిడియున్నది. ఆరోగ్యాభివృద్ధికి, ఆయుర్వృద్ధికి, వంశాభివృద్ధికి,

వాతావరణ పారిశుద్ధ్యమునకు (Ecology) ఈ వృక్ష సంపదను ఆరాధించుట మన పూర్వీకులు ఏర్పరిచిన సదాచారము.

ఉసిరికాయను 'ఆమలక' మని సంస్కృతముననూ, ఆంగ్లమున Embilica Officianalis లేక Phyllanthus Embilica, Goose berry అని పేర్లు కలవు. దీనిని ఎండబెట్టిన 100 గ్రాముల రసమందు మరే పదార్థమందును లేని 3470 మిల్లిగ్రాముల సి విటమిన్ లభించునని కనుగొనబడినది. శరీరమున రోగ నిరోధక శక్తి (Immunity, Defence Mechanism) సి - విటమిన్ లో కలదు. చ్యవనమహర్షి ఈ ఉసిరికాయల పదార్థాన్ని సేవించి ఆరోగ్యవంతుడైనాడు. కనుక చ్యవన, (ప్రాశ) భోజనము చేయబడినదని పేరు వచ్చినది.

ఉసిరికాయులను సేవించిన వృద్ధాప్యమును రానీయుక, వయుస్సును (వయస్థాపనానాం) నిలబెట్టు అని అర్థము. దీని ప్రాశస్త్యము మధ్వాచార్యులు బాగుగ గ్రహించి తమ శిష్యులకు అనుసరణీయముగ చేసినారు. దీని రసము తల వెంట్రుకలకు మంచిది. మెదడుకు మంచిది. ఆమ్లకతైలము అన్ని ఆయుర్వేద షాపులందు లభించును. గుండెజబ్బు కలవారికి, పైత్య వాధికలవారికి మేలు చేయును. వాతపిత్త శ్లేష్మము లనెడి త్రిదోషములను నివారించెడి త్రిఫలచూర్ణమున దీనిని వాడెదరు.

పితృకార్యానంతరము తలపైన దీనిరసము వ్రాసికొందురు. దీనియందు గ్యాలిక్ యాసిడ్ ఉండుట వలన వైరస్‌ను నిరోధించు శక్తి కలదు.

మన సంస్కృతి మనకొసగిన దేహారోగ్యకర విషయములను మనము ఆచరించి దీర్ఘాయువులుగ, నిరోగులుగ జీవించవలయును.

ఆయుర్వై ఘృతమ్

ఘృతము లేక నెయ్యి వలన ఆయుర్వ ృద్ధి కలుగునని వాక్యార్థము. ఇయ్యది ఆయుర్వేద గ్రంథములందు కూడా స్పష్టీకరింపబడియున్నది. నెయ్యిలేక నేయి అను పదము ఏ సందర్భమున ఉపయోగింపబడినను, అది ఆవు నెయ్యి లేక గోఘృతమని తెలియవలయును. నెయ్యికి ఆయుర్వేదమున స్నేహము అని పర్యాయపదమున్నది. అనగా ఏ వస్తువునకు నేయి కలిపిన ఆ వస్తువు మృదువుగను, రుచికరముగను ఆనందయుతముగ స్వీకరించుటకు అనువగుచున్నది. గోఘృతము లేక ఆవు నెయ్యి హోమములలో వాడబడుచున్నది. కొందరు నెయ్యిని అటుల వృథా చేయుట ఎందుకు స్వీకరించరాదా అని ప్రశ్నించుట జరుగుచున్నది. ఆహారముగ స్వీకరించిన దాని కన్నా ఆ ద్రవ్యము యొక్క సున్నిత పరిమాణమైన సుగంధమును ఆస్వాదించు (Finer Molecules) వలన మరింత మేలు కల్గునని గ్రహింపనగును. అందువలననే వాతావరణ కాలుష్య నివారణకై, లేదా వాతావరణ పరిపోషణకై హోమాగ్ని విధానము. వేదమున నెలకొల్పబడినది. ఆర్య సమాజము వారు నేటికిని హోమ విధానము ప్రోత్సహించుచున్నారు.

గోక్షీరము, గోఘృతము, గోదధి, తేనె, కొబ్బరికాయ నీరు, కలిపిన పదార్థము అతి పవిత్రమైన పంచామృతములని పూజానంతరము నివేదన జరిపిన దానిని స్వీకరించుట మన ఆచారము. వీనిని ఐదు అమృతములని పేర్కొనుట గమనీయము. ఈ ఐదు పదార్థములందు దేహాభివృద్ధి, మానసికాభివృద్ధి అనుకూలించెడి గుణములున్నవని గ్రహింపవలెను.

శ్రీ కృష్ణపరమాత్మ ఆవుపాలు, ఆవు పెరుగు, ఆవు నెయ్యి మొదలగు వానిని

స్వీకరించి గోవులను పెంచి గోపాలుడై, సాత్వికవృద్ధి తోడ రాక్షసశక్తి కల్గిన కంసమర్ధన చేయగలిగినవాడు.

అయితే ఆవునెయ్యి మాత్రమే పూజార్హము, ఆయువును పెంచునదని గ్రహించవలయును. సృష్టియందు ఒకే రకముగా భ్రమ కల్పించెడి విశ్వామిత్ర సృష్టి యున్నది. కొబ్బరిచెట్టుకు తాడిచెట్టు, ఖర్జూరమునకు ఈతచెట్టు, గొఱ్ఱెకు మేక, ఆవునకు గేదె సృష్టిలోని విభాగములని సూక్ష్మబుద్ధి వలన పరిశీలన వలన తెలియనగుచున్నది.

మరి నెయ్యివలన కొవ్వు పెరిగి 'కొలెస్ట్రాల్' పెరిగి గుండె జబ్బులు వచ్చును గదాయని ప్రశ్న. మరి మన పూర్వీకులందరూ గోఘృతమును స్వీకరించినవారు దీర్ఘాయుష్షులు కలవారే గదా! మేధావులై వారు వేదములను కంఠస్థము గావించి పరంపరగా మనకందించిన వారే కదా.

విజ్ఞానశాస్త్రము కూడా వృద్ధిపొందెడి శాస్త్రమనియు, నేటి సత్యము రేపటి సత్యముగ ఉండనేరదనియు, నిన్న గుండెజబ్బులకు ఆస్ప్రిన్ త్రోవదీయునని భయపెట్టిన శాస్త్రము నేడు రెండు యాస్ప్రిన్ మాత్రలు తినిన గుండెజబ్బు రాదని తెల్పుచున్నది. మన పూర్వీకులు నిర్ణయించిన గోఘృతము యొక్క శ్రేష్ఠత మున్ముందు గుర్తింపబడగలదు.

***

ఆశ్రయేత్ మధ్యమావృత్తిమ్

'మధ్యమార్గమునే అనుసరించుము' అని ఆదేశము. మన ప్రవర్తనల ఉద్రేక స్వభావము, మనలను ఒడుదుడుకులు పట్టించును. ఒకపరి తీవ్రత, వేరొకపరి అలసత్వము మనము చేయుపనులందు మనము చూడగలము. దీనినే అతివృష్టి, అనావృష్టి (Extremes) యని కూడ వ్యవహరించుట కలదు. ఏ పనినైనను అతిగా చేయుటవలన అనర్థములు తటస్థించగలవు గనుక 'ఆశ్రయేత్ మధ్యమావృత్తిం', కొంచెం నిదానించి మధ్యస్థముగా (Moderation) కార్యముల నాచరించినచో జీవనయానము సుఖతరమగును.

భగవద్గీతయందు ''నాత్యశ్నతస్తు యోగోస్తు'' అనెడి శ్లోకమునందు అతిగా భుజించువానికి, అసలు భుజింపకుండునుండు వానికి, అతిగ నిద్రించువానికి, అసలు నిద్రింపక జాగరణసేయువానికి యోగము లభింపదు అని నిర్దేశింపబడినది. గనుక మన ఆహారవిహారాదులందు అన్నియెడల మధ్యమార్గము నవలంబించుట (Steady ways) మన మనస్సునకు, దేహమునకు ఆరోగ్యకరము కాగలదు.

మధురఫలములు తినుటమంచిదే. కాని మితము మీరి భుజించుట అనారోగ్యమునకు తావీయగలదు. అందమైన దుస్తులు ధరించుట మంచిదే. విపరీత ధోరణిగ వస్త్రములు ధరించిన వ్యక్తి హాస్యాస్పదుడగును. హాస్యము ఒకనొకప్పుడు ఆనందమును కలుగుజేయును. అయ్యది హెచ్చు మోతాదు కల్గియుండినచో ఎబ్బెట్టుగా కాన్పించును. చివరకు మంచిదైన దానగుణము కూడ అహంకారముతోడ రాజసముగ చేయుటవలన బలి చక్రవర్తి, కర్ణుడు మొదలగువారు ఉచితస్థానములను సాధింపలేకపోయినారు.

తల్లితండ్రులు బిడ్డలపై ప్రేమ చూపుట సహజమే. కాని వారిని క్రమశిక్షణకు గురిచేయక వారు ఏది అడిగినదానిని ఏర్పాటు చేయుట. వారు చేసిన చెడుపనులను సమర్థించుట వలన (Pampering) వారి సంతానము ఉన్నత స్థాయిని చేరుకొనలేకపోవుచున్నారు. విద్యార్థులు తమ చదువులను కూడ క్రమ విధానములో మధ్యమావృత్తిని అవలంబించి చదివిన సత్ఫలితములు పొందెదరు. చివరకు పరీక్షలు సమీపించినవి అనగా అర్ధరాత్రులు కాఫీ, టీలు త్రాగి ఆరోగ్యమును, సత్ఫలితములకు, దూరమగుచున్నారు.

'ఆశ్రయేత్ మధ్యమా వృత్తి' మధ్యమార్గమునసుసరించుము. దానివలన నీ జీవితము ఆనందమగును' అని వాక్యము తెల్పుచున్నది.

ఆహారశుద్ధౌ సత్వశుద్ధిః

- భగవద్గీత

ఆహారము శుద్ధముగనున్నచో మనస్సు కూడ శుద్ధముగ నుండునని తెలుపబడుచున్నది. మంచి ఆహారము తినిన, మంచి భావములు కల్గునని సూక్ష్మముగ గుర్తించవలయును. సత్పదార్థమును ఆహారముగ గైకొనిన సద్భావనలు కలుగును. కొందరు 'ఆహారము ఏది తినిన ఏమున్నది బుద్ధి బాగుండవలయునని' తెల్పుట కలదు. భగవద్గీతయందు (నీవు రాజసికుడవైనచో) రాజసికులకు రాజసాహారము, సాత్వికుడవైనచో సాత్వికాహారము, తామసికులకు తామసాహారము ఇష్టమగును అని తెలుపబడినది. 'ఇది తినుము, ఇది తినవలదు' అని భగవద్గీత ఆహార నియమములను తెలుపలేదు. వ్యక్తులు వారి వారి స్వభావములను బట్టి వారివారి ఆహారమును స్వీకరించెదరు అనెడి విషయము (Aptitudes) తెలుపబడినవి. మన ఆహారపు

అలవాటులే మన మనోభిలాషలను నిర్ణయించును. "Tell me your food, I will tell you what you are" సాత్విక ఆహారము అత్యంత శ్రేష్ఠము, రాజసికాహారము మధ్యమము. తామసికాహారము హీనమైనది అని శ్రీకృష్ణపరమాత్మ తెల్పుచున్నాడు.

పాలు, గోధుమలు, పెసలు, వరి అన్నము యోగహిత కరములు అనగా యోగసాధనకు తోడ్పడెడివనియు, హెచ్చుకారము, ఉప్పు, ఘాటు, వాసన, చేదు, కలిగిన ఆహార పదార్థములు యోగవిఘ్న కారకములని యోగశాస్త్రము తెల్పుచున్నవి. భగవద్గీత ఒక యోగశాస్త్రము. 'యోగశాస్త్రే' అని ప్రతి అధ్యాయము చివర తెలుపబడినది.

దేవాలయములయందు, పెసరపప్పు అన్నముతో కూడిన పొంగలి, పెరుగుతో కూడిన దద్ధ్యోజనము, పాలు, నెయ్యి, పెసరపప్పు, బియ్యములతో చేసిన చక్రపొంగలి మున్నగు ప్రసాదములు దైవమునకు నివేదించి మనము భుజించుచున్నాము.

బైబిలు, ఖురానునందు కూడ కాలిగిట్టలు చీలకుండ ఉండెడి జంతువులు, నెమరువేయని జంతువుల ఆహారము (పంది, గాడిద, వగైరా) తినవలదని నియమింపబడినది.

నిషిద్ధ పదార్థములు అనగా రాజసిక, తామసిక ఆహారములు గైకొనరాదు. సాత్విక లక్షణములు పెంపొందించవలయునన్నచో సాత్వికాహారము సాధకుడు స్వీకరించవలయును.

ఈర్ష్యో మృతం మనః

-అధర్వణ 75-18-2

'ఈర్ష్య కలవాని మనస్సు మరణించును' అని అధర్వణ వేదము తెల్పుచున్నది. మనస్సు మరణించును అనగా వృద్ధిచెందక వినాశమగునని వేదవాక్యము. ఈర్ష్య

లేక అసూయ మనశ్శాంతిని, మనోవృద్ధిని నశింపజేసి మానవుని అధోగతిపాలు చేయును.

మనస్సు కల్గినవాడు కనుక మానవుడైనాడు. అట్టి ప్రాధాన్యత కల్గిన మనస్సును నశింపజేయు లక్షణమును, వివేకముతోడ సాధకుడు దూరము చేసికొనవలయును. ఈర్ష్య ద్వేషమును రగుల్కొల్పును, ద్వేషాగ్ని అంతరాత్మయందు రగుల్కొని వివేకమును నశింపజేసి దుష్కార్యములను తలపెట్టునటుల చేయును. పురాణములందు కైక, ధృతరాష్ట్రుడు, దుర్యోధనుడు మున్నగు వారు ఈర్ష్యాసూయల వలన పొందిన అప్రతిష్టలను గూర్చి మనమెరిగియున్నాము.

ఇతరులకు గల ధన సంపదలు, కీర్తి ప్రతిష్టలు, సుందర రూపము తనకు గాని తనవారికి లేవని కించపడుటచో ఈర్ష్య ప్రారంభమగుచున్నది. అట్టి ఘనత తానుకూడ పొందవలెనని ఆశించుటలో (Healthy vying) తప్పులేదు. అయ్యది ప్రగతిశీలతను కూడ కారణమగును. కాని అయ్యది సాధించలేక వారిని గూర్చిన దుష్ప్రచారము, వారి ఘనతను కించపరచెడు ప్రయత్నములు ఆత్మహత్యా సదృశ్యములగును.

తనకు లేకున్నను ఎదుటి వారియందుగల మంచి గుణములు, సద్విషయముల గుర్తించి మెచ్చుకొనుట వలన ప్రశంసవలన ఆ లక్షణములు సంపద వ్యక్తికి సంభవించుటకు ఆస్కారము కల్గును. ఇది అభివృద్ధికి లక్షణము. మంచిని ఎచట చూచినను ప్రశంసించుట మంచి లక్షణము. మంచిని మెచ్చుకొనలేక దానియందే మున్నది దీనియందేమున్నది? అనెడి న్యూనతాభావము పెంపొందించుకొనుట ఈర్ష్యవలన సంభవించును. చివరకు శత్రువుల యందుగల ఘనతను కూడ ప్రశంసించుట మంచి లక్షణము. రామాయణమున ఆంజనేయుడు, శ్రీరాముడు

కూడ రావణాసురుని బలము తేజస్సును చూచి ప్రశంసించియున్నారు.

దైవము మనకిచ్చిన విశిష్ట లక్షణములను గుర్తెరిగి వానిని వృద్ధి పొందింపజేసి విజయములను పొందవలయును. ఇతరులతోడి పోల్చుకొని తనకు తాను న్యూనత భావించుకొనుట వినాశకరహేతువు. తనకు దైవమిచ్చిన దానిని తాను సంపూర్ణముగ వృద్ధి పొందించుకొనుటయే విజయ కారణము.

ఉచ్ఛ్రయస్వ మహతే సౌభాగాయ

-ఋగ్వేదం 3-8-2

"గొప్ప సౌభాగ్యము కొరకు యత్నింపుము" అని వేదము ఆదేశించుచున్నది. సౌభాగ్యము అనగా కేవలము ధనమని భావించరాదు. సౌభాగ్యమందలి ఒక భాగము మాత్రమే ధనము. సౌభాగ్యము అను పదమునందు కీర్తి, సంపద, వంశగౌరవము, కుటుంబ శ్రేయస్సు, ఆరోగ్యము, వంశాభివృద్ధి, లోకసేవ మున్నగు శుభలక్షణములన్నియు ఇమిడియున్నవి. ఇచట సామాన్యమైన సౌభాగ్యము గాక అత్యున్నతమగు (ఉచ్ఛ్రయస్వ) సౌభాగ్యమునకై యత్నింపుమని వేదము హెచ్చరిక చేయుచున్నది.

సామాన్యమగు సౌభాగ్యము తోడ సంతృప్తి పొందక ఉన్నత లక్ష్యములను నిర్దేశించుకొని అట్టి లక్ష్యసిద్ధి కొరకు యత్నింపుమని వేదవాక్యము, సాధకుని కర్తవ్య పరాయణుని, క్రియా శీలునిగ తీర్చిదిద్దవలెననుడు తీవ్రమైన అభిలాష వేదములందు కన్పడును. ప్రపంచమందలి ఇతరదేశములు కనువిప్పని ఆదికాలమున భారతజాతికి మహోన్నతమైన భావసంపదను వేదములు మనకొసగినవని ఈ వాక్యము వలన మనకు

తెలియుచున్నది.

వంశాభివృద్ధి, దేశాభివృద్ధి, ఆత్మాభివృద్ధి మున్నగు విశేషసంపదలను పెంపొందించుట, వ్యక్తికి సమాజమునకు ఆవశ్యదాయకము, శ్రేయస్కరము. విద్య, వృత్తి, మానవసేవ, ఆత్మచింతనల యందు మానవ ప్రగతిని కాంక్షించుచు ప్రయత్నములను వృద్ధి పొందవలయునని ఆశయసిద్ధికై, ఘనమగు యత్నము చేయవలయునని వేదము మనకుపదేశించుచున్నది.

ఉన్నత ఆశయములను నిర్దేశించుకొని తత్ఫలసిద్ధికై ఘనయత్నము చేయుట వ్యక్తికి, సంఘమునకు శ్రేయోదాయకము.

ఉన్నత లక్ష్యములు, ఘనయత్నములున్న చోట, రాగద్వేషాదులు, హీనభావనలు దుష్టచేష్టలకు తావుండదు. "Aim at the stars you will shoot high" నక్షత్రములు లక్ష్యముగ చేసికొని నీ ధనువును ఎక్కుబెట్టినచో నీ శరము బహుదూరము పయనించగలదని సామెత.

'ఉచ్ఛ్రయస్వ మహతే సౌభాగాయ' మహత్తర సౌభాగ్యసిద్ధికై యత్నింపుమని వేదవాక్యము.

ఉత్తిష్ఠంతు భూతపిశాచాః

- యజుర్వేదమంత్రం

అనుదిన దైవ ప్రార్థనకు ముందుగ 'ఉత్తిష్ఠంతు భూతపిశాచాః ఏతే భూమిభారకాః ।ఏతేషా మవరోధేన । బ్రహ్మకర్మ సమారభే'' అనెడి ప్రార్థన చేయుట ఆచారము. ''నేను బ్రహ్మ కార్యమును చేయుచున్నాను. దీనికి అవరోధములు కలుగజేసెడి

భూతపిశాచములు, భూమికి భారములైనట్టివన్నియు తొలగపోవును గాక'' అని సాధకుడు ప్రశాంత హృదయంతోడ ప్రార్థించును.

ఈ ప్రార్థనా శ్లోకమునందు ముఖ్యవిషయములు గ్రహింపవలయును. భూమికి భారములైన భూతపిశాచములు, బ్రహ్మకర్మకు అవరోధము లేక అడ్డంకులు ఏర్పరచెడువానిని ఉద్దేశించుట, బ్రహ్మకర్మను ప్రారంభించుచున్నాను అని తెల్పుట మూలవిషయములు.

భూతపిశాచములు అనిన చలన చిత్రములలో మనకు కన్పడెడు భీకర స్వరూపములు కావు. మానసిక, శారీరక వ్యాధులు (ఆది వ్యాధులు) మనము బ్రహ్మకర్మలు, సత్కర్మములు ఆచరించుటకు అవరోధములు కలుగజేయునని గుర్తింపవలయును. కామక్రోధములనెడి అరిషడ్వర్గములు emotion and passions కూడ మన కర్మానుష్ఠానమునకు విఘాతములు కల్పించును.

భూతపిశాచములు మన కండ్లకగుపడునట్లుగ, మన శారీరక, మానసిక రోగము కూడ అదృశ్యములై అంతర్గతమైన బాధలను కలుగజేయును. రోగియైనవాడు భూమికి భారమగును. అతని కుటుంబమునకు సంఘమునకు భారమగును.

బ్రహ్మ కర్మ సాధారణముగ ప్రశాంత స్థలమున ప్రశాంత హృదయము తోడ జరుపబడును. అట్టి సత్కర్మ వలన వాతావరణము నందలి కాలుష్యము తొలగి, భూమి భారకములగు అవరోధములెల్ల తొలగిపోవును. పరిమళములతో, సుగంధపుష్పములతో నిండిన పూజాస్థలము నందు వ్యక్తుల హృదయములు పరిశుద్ధత కలిగి పవిత్ర భావములు పొందుటకు అవకాశము కల్గును.

అందువలననే ప్రతి ఇంటియందు ఏదో ఒక విధమగు పూజాస్థలము, దాని

చెంత యజమాని, అతని గృహిణి, కుటుంబ సభ్యులు వీలు వెంట ఏదో ఒక దైవ ప్రార్థన చేయుటవలన, ఆ ఇంట భూతపిశాచాః ఉత్తిష్ఠంతు దుష్టశక్తులు తొలగి బ్రహ్మ భావనలు ఏర్పడుటకు అవకాశము.

ఉదంతు మాయాంతరాయాశ్చ
బాహ్యాఅలక్ష్మీః

- శ్రీ సూక్తము

ఋగ్వేదములోని, పరిశిష్టములోని శ్రీసూక్తములోని మంత్రము. శ్రీలక్ష్మీదేవిని స్తుతించుచూ, ఆదిత్యవర్ణే - సూర్యుని వర్ణము గల శ్రీ దేవీ మాతా! 'తపసోధిజాతే' తపములకు అధిష్టానముగా గల దేవీ 'వనస్పతిస్తవ వృక్షో ధ బిల్వః' నీ తపమువలన అధిష్టించి పుట్టిన బిల్వము అనువనస్పతి, తస్సఫలాని - దాని ఫలములు । మారేడు ఫలములు, 'తపసా' తపస్సుచేత, మాలోని "మాయాంతరాయశ్చ బాహ్యా అలక్ష్మీః" మాయవలన కలిగిన లోపలి వెలుపలి అవలక్షణములను 'ఉదంతం' పోగొట్టును గాక !

శ్రీ లక్ష్మీ ఉపాసనకు ఇచ్చుట పవిత్రమగు బిల్వదళము, బిల్వఫలములు అనగా మారేడు పత్రి, దాని కాయలు పేర్కొనబడినవి, తులసీదళములు, బిల్వ దళములు (మారేడు పత్రి) అత్యంత పవిత్రములు, శ్రీకరములని తెలుపబడినవి.

వైద్యరీత్యా మారేడు దళములు, మ్రాను చెక్క, ఫలములు అతి మూత్రవ్యాధి లేక మధుమేహమునకును, క్రిమి పూర్వకమగు గ్రహిణి (amoebic dysentery) యందును మంచి ఫలితములొసగునని ఆయుర్వేదశాస్త్రము తెల్పుచున్నది.

ఇచట బాహ్య అభ్యంతరశ్శుచి, అనగా బయట లోపల లేదా శారీరక, మానసిక శుభ్రత (Physical, Mental hygiene) తెల్పబడినది. సంధ్యావందనమున కూడ 'ఉత్తిష్ఠంతు భూతపిశాచా' మొదలగు శ్లోకములందు బాహ్యాభ్యంతరశ్శుచి పేర్కొనబడినది.

మారేడు దళములు శివపూజయందును, లక్ష్మీపూజయందును బహుళముగ ఉపయోగించుట విశేషము.

దీనిని శ్రీవిద్యోపాసనయందు బహుళముగ ఉపయోగించుట చూచుచున్నాము. అవలక్షణములైన దారిద్ర్యము, ఈర్ష్య, అసూయ, సోమరితనము, శారీరక, మానసిక రుగ్మతలు 'బాహ్య అభ్యంతరశ్శుచి' కై ప్రార్థించుట ఉత్తమ పూజావిధానము.

ఉద్యమే నహి సిద్ధ్యంతి

'ఉద్యమించనిదే (ప్రయత్నించనిదే) కార్యసిద్ధి కానేరదు' అని వాక్యార్థము. వ్యక్తి కార్యోన్ముఖుడై, కార్యశీలియైన గాని కార్యసిద్ధి పొందనేరడని తెలుపబడినది. భారతదేశమున భగీరథ ప్రయత్నము గంగను ఆకసమునుండి గొని వచ్చిన ప్రజ్ఞకార్యము చిరస్థాయిగనున్నది. ఆంజనేయుడు సంజీవి పర్వతమును తెచ్చుట ప్రయత్నమున చేసెడి కార్యమునకు మేటి ఉదాహరణముగా నిలిచియున్నది. నిష్క్రియతతో, ఏ నిస్సహాయ స్థితిలో వేదనాత్మక హృదయము కలిగిన, అర్జునునకు భగవద్గీతయందు కర్మయోగ బోధనొనర్చి హైందవులందరికీ కర్మలనాచరించుట యందలి ప్రాశస్త్యమును గూర్చి హితబోధ గావింపబడినది.

పురాణగాథలన్నియును 'ఉద్యమే నహి సిద్ధ్యంతి' ఉద్యమించనిదే ఏ కార్యము

సాఫల్యము కాదని తెల్పి, ఉద్యమించినవారి మేటి కథలు అనేకములు తెల్పబడినవి. మార్కండేయుడు చిరంజీవియైనాడు, సావిత్రి కోల్పోయిన భర్తను పొందగల్గింది. ఆంజనేయుడు సముద్రమును ఉల్లంఘించినాడు.

ఆధునిక యుగము చూచిన కొల్లాయి వస్త్రము ధరించిన జాతిపిత గాంధీజీ సూర్యుడు అస్తమించని బ్రిటిష్ సామ్రాజ్యమును కూలద్రోసి భారతావనికి విశృంఖలము గావించినాడు. నెల్సన్ మండేలా 26 సంవత్సరాలు దక్షిణాఫ్రికా జాతుల జైళ్ళలో మ్రగ్గి, జాతిపితయైనాడు. కంటి చూపు లేక, మూగ, చెవుడు కల్గిన హెలెన్ కెల్లర్ దీక్షతో లోకమాన్యురాలైనది. 'కృషితో నాస్తి దుర్భిక్షం' కృషి చేసిన ఎట్టి లోపమునైన అధిగమించవచ్చునని ఉద్బోధింపబడుచున్నది.

లెనిన్‌గ్రాడ్ యుద్ధమునందలి రష్యనుల ఉద్యమశక్తి రెండవ ప్రపంచ యుద్ధము నార్మండీ (second front) యుద్ధము ఐసెన్ హోవరు చేసినది. చర్చికి నాజీ శక్తిని బ్రిటన్ ఎదిరించినట్లు చేయుట, మున్నగు ఘనమైన చారిత్రాత్మక, కృత్యములన్నియు వ్యక్తి ఉద్యమించుటవలననే సంక్రమించియున్నవని గ్రహింపవలయును.

'క్షుద్రం హృదయదౌర్భల్యం, త్యక్త్వోత్తిష్ఠ పరంతప' హృదయ దౌర్భల్యము నీచమైనది. దానిని త్యజించుము.

'లెమ్ము' కార్యోన్ముఖుడవు కమ్ము' అని భగవద్గీతయందు పరమాత్మ మనకెల్లరకు ప్రతినిధియైన నరునకు, అర్జునునకు, తెల్పిన విషయము, అత్యంత ప్రధానమైన విషయము.

కరిష్యేవచనం తవ

-భగవద్గీత 18-73

'నీవు చెప్పినటుల చేయుదును' అని అర్జునుడు శ్రీకృష్ణ పరమాత్మ భగవద్గీత 18 అధ్యాయములు గల బోధను విని చివరగ ఈ మాటను తెల్పును. ఈ వాక్యము తోడ శ్రీ కృష్ణార్జున సంవాదము ముగియును.

"మోహము లేక భ్రమ నశించినది. స్మృతి కల్గినది. సంశయము తొలగినది నీవు చెప్పిన చొప్పున నడుచుకొందును" అని అర్జునుడు యోగశాస్త్రమైన భగవద్గీతకు శ్రీకారము చుట్టును. 'నా అవయవములు పడిపోవుచున్నది. శరీరము కంపించుచున్నది. గాండీవము జారుచున్నది చర్మము దహింపబడుచున్నది. (1-30). నాకెందుకు ఈ యుద్ధము నాకు రాజ్యము వలదు (1-32)' అని అర్జునుడు ప్రథమోధ్యాయమున తెల్పెడి వాక్యములతో భగవద్గీత ప్రారంభమయి, గీతాబోధ అంతయు వినిన 'కరిష్యే వచనంతవ' నీవు చెప్పినటుల చేయుదును అనెడి వాక్యముతోడ ముగింపబడును.

సామాన్యుడైన సాధకునికి కల్గెడి సందేహములన్నియు అర్జునుని నోటినుండి వెల్వడగా, చేయవలసిన విధికృత్యములను శ్రీకృష్ణ పరమాత్మ తేటతెల్లముగా అనేక విధములుగ అనేక మారులు హితబోధ చేయును. ఉపనిషత్తుల సారాంశమంతయు భగవద్గీతయందు జొప్పింప బడినది. కర్మయోగమన కార్యశీలతకు ప్రాధాన్యత , భక్తి యోగము, గుణత్రయ విభాగ యోగము మొదలైన అధ్యాయముల ద్వారా, విభూతి యోగమున పరమాత్మ మహత్తర శక్తులు తెల్పబడినవి.

'కరిష్యే వచనం తవ' అనెడి వాక్యము క్రమశిక్షణకు చిహ్నము. ఇయ్యది కార్యాలయము లందును, విద్యాలయములందును ఆచరణయోగ్యమైన పదము.

భగవద్గీత యోగ శాస్త్రము. మన జీవన విధానమునంతటిని తీర్చిదిద్దెడి పవిత్ర గ్రంథము. త్రిమతాచార్యులు దీనికి వ్యాఖ్యలు రచించినారు. తిలక్ మహాశయుడు గీతారహస్య మును మాండలే జైలులో వ్రాసినాడు. గాంధీజీ తన జీవితమున ఇయ్యది ముఖ్య గ్రంథమని తెల్పినాడు. భగత్‌సింగ్ మున్నగు ప్రభృతులు 'నైనంచిందంతి శస్త్రాణి నైనంద హతిపావకః' లనెడి శ్లోకములను పఠించుచు భారత స్వాతంత్ర్యమునకై ఉరికంబమునెక్కినారు.

భగవద్గీత భారతీయులకెల్లరకు అందుబాటులో మండుటకు ధర్మసంస్థలు ఉద్యమించి కొద్ది మూల్యమున అందరికి లభించునటుల చేయవలయును.

కర్తవ్యం భిషగుత్తమం

-ఆయుర్వేదం

'భిషక్' వైద్యునికి, 'ఉత్తమై' ఉత్తమమైన కార్యము, ఈ శ్లోకమును నిర్ణయింపబడినది. శరీరం తనంతట తానే వ్యాధుల బారినుండి రక్షించుకుంటూ, వచ్చిన వ్యాధులను దూరం చేసికొనగలిగిన స్వభావశక్తిని కలిగి ఉంటుంది. ఎటువచ్చి వైద్యని ఉత్తమమైన లక్షణం ఆ స్వభావశక్తికి సహాయపడటం మాత్రమే. ఇది వైద్యునికి ఉత్తమ లక్షణం అని ప్రాచీన ఆయుర్వేద గ్రంథమందు నిర్వచింపబడినది.

యోగక్షేమే శరీరస్య, స్వభావతః పరికల్పితా

స్వభావస్యతు సాహాయ్యం, కర్తవ్యం భిషగుత్తమం

శరీరమందు 'స్వభావతః పరికల్పితా' స్వభావముగ పరికల్పింపబడిన శరీర స్వయం క్షేమ క్రియను, 'స్వభావస్యతు సాహాయ్యం'. ఆ స్వభావమునకు

సహాయపడుటయే, భిషక్‌నకు వైద్యులకు ఉత్తమమైన కర్తవ్యం అని తెలుపబడింది.

శరీరము తనకు తాను రోగముల బారినుండి రక్షించుకొనెడి లక్షణము రక్తమునందలి తెల్లకణముల ద్వారా, ఎండోక్రిన్ గ్రంధుల రసమైన హార్మోనుల ద్వారా విసర్జనావయముల శక్తుల వలనను, Self defence mechanism కలిగియున్న సాధారణమగు దగ్గు పడిశము మున్నగు వానిని self limiting diseases అంటారు. కొద్దిరోజులు వైరస్ వలన ప్రభావము వలన జ్వరము, గొంతునొప్పి వచ్చి పిమ్మట వానంతటకవియే మాయమగును. గనుక అధిక ఆందోళనమున, అధికముగా మందులు తినుట అనవసరమని తెలియుచున్నది. వైద్యుడు కూడా ఈ self immunity కొరకు దోహదము చేయవలెనని అనాదిగ తెల్పిన సూక్తి ఘనమైనది.

స్త్రీలు ప్రసవించు సమయమున పలుతావులు అనవసరమైన సిజేరియన్ (పెద్ద ఆపరేషన్) చేయుట వైద్య సంఘములందలి విమర్శలలో వినవచ్చుచున్నది.

ఒకసారి ఒక ప్రముఖ వైద్యునితో నేను మాట్లడుచుండగా ఒక పిల్లవాడు వచ్చి తన తల్లిని గూర్చిన ఆరోగ్య విషయాలు చర్చించుకొని వెళ్ళిపోయాడు. తరువాత డాక్టరుగారు నాతో ''ఈ పిల్లవాణ్ణి నేను చంపేసి ఉండేవాణ్ణి'' అన్నాడు. 'నేను ఏమిటి' అని ఆశ్చర్యంతో అడిగాను తల్లి ఈ పిల్లవానిని ప్రసవించలేక నాడే దిగజారిపోయి చరమస్థితి (Terminal stages) కి వచ్చింది. ఆ రోజుల్లో సిజేరియన్ లేదు. శిశువును తీసేసి తల్లి ప్రాణం రక్షించాలి. అంతా సిద్ధంచేసి మా గురువుగారు ఎ. లక్ష్మణస్వామి మొదలియార్ గారు ''త్వరపడకండి, ప్రకృతియే అంతా చూచుకుంటుంది'' అనిన సలహా పాటించాను. రెండు నిముషాల్లో ఈ బిడ్డ జన్మించాడు. వైద్యుడు ఇట్టి ఉత్తమమైన, కుశలమైన పనులు చేయవలయునని ఆదేశింపబడినది.

కస్త్వావద్వేద తదద్భుతమ్।

- ఋగ్వేదం (1-100)

"ఆ అద్భుతమైన విషయాన్ని ఎవరు తెలిసికొనగలరు ?" ఈ విశ్వమంతయు ఒక అద్భుత సృష్టి. సూర్యచంద్రాదులు, నవగ్రహములు, వాటి నిర్ణీత గతులు, ఋతుపవన సంచారము, జంఝామారుతములు, ఫలపుష్పములు, క్రిమికీటక జంతువుల భిన్న రీతులు, హిమగిరులు, నదీనదములు, సముద్ర ఘోష, మలయపవనములు, వినీల ఆకాశం, అన్నిటికన్న మిన్నయైన మానవుని శారీరక నిర్మాణ, అతనియందు ఏర్పరుపబడిన ఘనమైన ఆలోచనా విధానం. పరమాత్మ దివ్యచైతన్య సంభూతమైన మానవ జీవాత్మ - ఇవన్నీ సమ్మేళవించిన సృష్టి అత్యద్భుతం. "ఆ అద్భుతమైన దానిని ఎవరు తెలిసికొనగలరు" అని వేదమున ప్రశ్నింపబడినది.

ఇచ్చట ప్రపంచసృష్టియంతయును చూచి వేదమానవుడు ఆశ్చర్యపడుట (తదద్భుతం) అద్భుతమని వర్ణించుట ఒక మంచి విషయము. 'కస్త్వావద్వేద ఝ" (దానిని) ఎవరు తెలిసికొనగలరు ? అని ప్రశ్నించుట మరియొక ఘన విశేషము. సృష్టి రహస్యములు, సృష్టియందుగల విజ్ఞాన విషయములు తెలిసికొని ఆనందించి సృష్టికర్తకు వినమ్రమున నమస్కరించవలెనని సూచితమైనది.

భూగోళశాస్త్రము, నక్షత్రశాస్త్రము, జీవశాస్త్రము మున్నగున విజ్ఞానవిషయములను తెలిసికొనుట పవిత్రమైన కార్యము సృష్టికర్తను తెలిసికొనెడి ఒక ప్రయత్నము. సృష్టికర్త యొక్క తావును తెలిసికొనవలెననెడి జిజ్ఞాస వృద్ధి పొందించుకొనుట సద్విషయము.

అద్భుతమైన సృష్టిని చూచి ఆనందించెడి లక్షణమును (Observation of nature) మానవుడు పెంపొందించుకొనవలెను. మనముగాంచెడి సృష్టి మనకు ప్రేమ, ఆశ్చర్య,

ఆనందానుభూతులు కలిగింపవలయును. ఆ విధముగ సృష్టి విశేషములకు మనము సన్నిహితుల మగుదము, ఏకాత్మత (One with nature) లభింపగలదు. రవీంద్రనాథ్ ఠాగూరు ఉదయము, సాయంత్రము సంధ్యకాల వర్ణములను జూచి మైమరచెడివాడని తెలుపబడినది. నికొలస్ రోరిక్ తన రష్యా దేశము వదలి ఆల్మోరాలో స్థిరపడి హిమగిరుల అందమైన సృష్టిని తన చిత్రములందు పొందుపరచినాడు. ఈ అందమైన సృష్టి రహస్యాలను అన్వేషించుట మానవునికి శ్రేష్ఠ కార్యము.

కీర్తి మృద్ధిం దదాతుమే

- శ్రీ సూక్తం

'నాకు కీర్తిని సమృద్ధిగ (శ్రీలక్ష్మి) ఇచ్చుగాక' యని వాక్యార్థము. పుణ్యస్థలములు, దేవాలయములందెల్లెడల శ్రీసూక్తము , పురుష సూక్తము పఠించుట ఆచారము.

'కీర్తిని వృద్ధిచేయుగాక' అని ప్రార్థించుటలో ఒక విశేషమైన ఆకాంక్ష ఇమిడి ఉన్నది. సాధారణముగ భక్తుడు దైవమును ధనధాన్యాదులు, వంశాభివృద్ధి కావలయునని కోరుట సహజము. పెద్దలు ఈ విధముగనే పిన్నలను ఆశీర్వదించెడి ఆచారము కూడ చూచుచున్నాము. కాని శ్రీమహాలక్ష్మి కీర్తిని నాయందు వృద్ధిపొందించుమని ప్రార్థించుటలో కీర్తియొక్క ప్రాధాన్యత తెలియవచ్చుచున్నది. శ్రీమహాలక్ష్మి వరములలో ఇది కూడ ఒకటి అని గ్రహించనగును.

ధనధాన్య సంపదలు, వంశాభివృద్ధి కలిగినను వ్యక్తికి కీర్తి ప్రతిష్ఠలు లేనిచో అయ్యవి రాణింపనేరవు. గనుక జ్ఞాని కీర్తి ప్రతిష్ఠలు పెంపొందించెడి సత్కార్యములను మాత్రమే చేయవలెను. చెడు కార్యములు అపకీర్తిని గొని తెచ్చును గనుక వ్యక్తి

చెడ్డపనులు చేయుటకు వెనుకంజవేయవలయును. అపకీర్తి కల్గునను భయము మనమునందుంచుకొని మెలకువతోడి సన్మార్గ పథగామియై ఉండవలయును.

శ్రీరామచంద్రుడంతటివాడు అపవాదు వినగనే తన ప్రాణప్రదమైన, అర్థాంగియైన సీతాదేవిని వనప్రవేశం చేయించినాడు. ఏసుక్రీస్తు, మచ్చలేని మనీషి. తన శిష్యులను ప్రజలు తనను గూర్చి ఏమనుకొనుచున్నారని అడిగి తెలుసుకొనెడివాడట. ప్రజావాణి, ప్రజాదరణ ప్రజాభిప్రాయములకు వ్యక్తి తలయొడ్డినచో కీర్తి సమృద్ధిగ కలుగగలదు.

సత్కీర్తి శ్రీమహాలక్ష్మి యొక్క అంశము. అట్టి కీర్తిని వృద్ధి పెంపొందించు కొనవలయును, అపకీర్తి తెచ్చెడి కార్యములకు దూరముగనుండవలయును.

***

క్లుప్త కేశ నఖశ్మశృమ్

"క్లుప్తముగా కేశములు, గోళ్ళు, మీసము, గడ్డము" ఉండవలెనని వాక్యార్థము. వీనిని క్లుప్తముగా అనగా పొట్టిగా కత్తిరించుకొని ఉండవలెనని ఆదేశము. అధ్యయనపరుడు అనగా విజ్ఞానాన్వేషి లేక విద్యార్థి ఎట్టి క్రమవిధానమున తన శరీరాకృతి ఉంచుకొనవలయుననెడి విషయము ఈ వాక్యమందు పొందుపరచబడినది.

గోళ్ళు, వెంట్రుకలు, తరచు తగ్గించుకొనకున్నచో ఆరోగ్య సూత్రములకు భంగము వాటిల్లును గాన ఈ హెచ్చరిక ఆయుర్వేద గ్రంథములందు తెలుపబడినది. విజ్ఞానదీక్షయందు బ్రహ్మచారి, సర్వము త్యజించిన, తురీయాశ్రమము స్వీకరించిన మహాత్యాగియైన కాషాయాంబధారి కూడ ఈ నియమము పాటించుట మనము చూచుచున్నాము.

శుభశ్వేత వస్త్రధారణ చేసి వెంట్రుకలు, గోళ్ళు క్లుప్తముగా నుంచుకొని దేహధారణను జాగ్రత్తగా చూచుకొనుచు బ్రహ్మచారి అధ్యయనపరుడగుచున్నాడు. ఈ వాక్యమునందు బాహ్యముగ శుచి శుభ్రతలు పాటించెడి ఆవశ్యకత తెలుపబడిన బాహ్య, అభ్యంతరశ్శుచి (Internal external hygiene) వ్యక్తి అవలంబింపవలెను.

చివరకు మిలటరీ, పోలీసు, వైద్యశాఖలయందు గూడ ఈ నియమమునకు ఎంతయో ప్రాధాన్యత ఒసంగబడినది. నావికుల (Navy hair cut) చూచిన ఈ నియమము ఈ శాఖయందు ఎంత ముఖ్యంగా పాటించబడుచున్నదో తెలియనగును.

శరీరమును, ఆరోగ్యనియమములను తప్పక పాటించవలయును 'శరీర మాద్యం ఖలు ధర్మసాధనం' ధర్మసాధనయందు శరీర రక్షణ తొలుత ముఖ్యము అని వాక్యము. శరీరము మాంసము, చీము, నెత్తురు కలిగి అసహ్యమైనదియనెడి మెట్ట వేదాంతము

కొందరు తెల్పుట దురదృష్టకరము.

జీవత్మవలననే పరమాత్మను ఎరుగుటకు ప్రయత్నము చేయుట జరుగును కదా.

కో అరుక్

- చరకసంహిత

''రోగము లేనివాడు ఎవడు ?'' అని ఆయుర్వేద శాస్త్రాన్ని మహిమాన్వితం చేసిన చరమహర్షి తన చరకసంహితయందు తొలిగా ''కో అరుక్'' అని ప్రారంభించినాడు. 'రుక్' అనగా రుగ్మత లేక వ్యాధి. 'అరుక్' అనగా రుగ్మత లేక రోగములేని వాడు. 'కో' అనగా ఎవడు అని అర్థము. 'రోగము లేని వాడెవడు' అని తన సంహితను చరకుడు ప్రారంభించెననగా ఈ ప్రశ్నకు ఎంత ప్రాముఖ్యము కలదో ఆలోచింపనగును.

రోగికానివాడు ఎవడును ఈ లోకమున లేడు. మానవ శరీరము ఎత్తిన ప్రతివాడును ఏదో ఒక రోగము, ఏదో ఒక రూపము, ఏదో ఒక పరిణామమున కలిగియుండుని తెలుపబడినది. తల్లి తండ్రుల ద్వారా, క్రిముల ద్వారా వాతావరణము ద్వారా, ఆహార విహారాదుల వలనను వ్యక్తికి అనేకములగు రోగములు కల్గుచున్నవి. కొన్ని చిన్ననాటయే బహిర్గతమగును. కొన్ని యుక్తవయస్సునందును, మరి కొన్ని వయసుమీరిన తరి బయటపడును. కొన్ని వ్యాధులు అంతర్గతముగను, కొన్ని చర్మవ్యాధులు మున్నగునవి బహిర్గతములుగను ఉండును. కొన్ని వ్యాధులు సహించునవిగను, మరికొన్ని వేదనాత్మకములుగను ఉండుట చూచుచున్నారము.

చివరకు వైద్యులకు కూడ ఏదో ఒక వ్యాధి యుండును. రోగులు బయటకు తెల్పుకొన వలసియుండును. వైద్యులు తమ వ్యాధులకు కొంతవరకు తామే చికిత్స

చేసికొనుచుందురు. అటులనే ఒలింపిక్ ఆటలలోని మేటి ఆటగాళ్ళు కూడ అనేకములగు వ్యాధులకు గురియైనారని తెలియవచ్చుచున్నది.

అందువలన రోగులను చూచి వెక్కిరించుట , అసహ్యించుకొనుట చేయరాదు. నేను బలశాలిని, రోగరహితుడ'నని విర్రవీగరాదు. ఏదో ఒకనాడు ఏదో ఒక రోగము అతనికి సంక్రమించును. గనుక 'అందరునూ రోగలే' వ్యాధిగ్రస్తే కళేబరే' కళేబరము లేక శరీరము కలవారు శరీరధారులు అందరూ వ్యాధిగ్రస్థులు గనుక వైద్యవిధానము తెలిసికొని ఆరోగ్యము గూర్చి శ్రద్ధ వహించవలయును.

గంధద్వారాం ధురాధర్షాం

-శ్రీసూక్తం

శ్రీసూక్తములోని మంత్రము. శ్రీసూక్తము ఋగ్వేదములో పరిశిష్టశ్లోకములోనిది. శ్రీదేవి, భూతలమున నామ, రూప , పరిణామములతో సృష్టి సంపదగా వ్యక్తమై అంతర్యామియై వైభవములను కలుగజేయుచున్నది. శ్రీసూక్తపఠనము భోగ, మోక్షప్రదమైనది. విద్యారణ్యుల వారు దీనిని ఉపాసించి సిద్ధుడై కొండగుహలో ఉండి బంగారము త్రవ్వించి విద్యానగరస్థాపనకై హరిహర బుక్కరాయలకు తోడ్పడినట్లు ప్రతీతి. శంకరభగవత్పాదులకు నిరుపేదయైన ముత్తైదువ శంకరాచార్యులకు ఏమియు ఇవ్వలేక ఉసిరికాయ ఇచ్చినపుడు కనకధారాస్తోత్రము చదివి ఉసిరికాయల ప్రమాణముగల బంగారు గుళికలు తన మహిమ ద్వారా ఇచ్చి ఆమెను శ్రీసూక్తము

నిత్యము పఠించుమని హితబోధ చేసియున్నారు.

''గంధద్వారాం ధురాధర్షాం, నిత్యపుష్టాం కరీషిణీమ్

ఈశ్వరీగ్ం సర్వభూతానాం, తామిహేపహ్వయేశ్రియం''

గంధమే తన ద్వారముగా కల దేనిని అనగా సుగంధమే తన ద్వారముగాగల దేవిని, ధురాదర్షాం తేలికగా సమీపించుటకు వీలుకానిదానిని, నిత్యపుష్టాం నిత్యం పుష్టియైనదానిని, కరిషణీం కిరణములుకల దానిని, సర్వభూతానాం సర్వభూతములకు, ఈశ్వరీగ్ం అధిదేవతయైన , తాశ్రియం ఆశ్రీదేవిని, ఉపహ్వయే - (సమీపించుట) ఆహ్వానించుచున్నాను.

ఈ మంత్రము ఆరాధనలయందు, అగరువత్తుల, ధూపము వెలిగించెడి సమయమున పఠించుట ఆచారము. సుగంధము లక్ష్మీదేవికి ద్వారము గనుక సుగంధమున్న తావున లక్ష్మీ ఉండును. హీనలక్షణ వాతావరణమును దూరము చేయును. గనుకనే దేవాలయమునందు, మసీదులయందును, చివరకు కాథలికుల చర్చిలందును సుగంధవాతావరణం నెలకొల్పుదురు.

శ్రీ వేంకటేశ్వరస్వామి వారి ఊర్ధ్వపుండ్రములు పచ్చకర్పూరము, కస్తూరి మొదలగు సుగంధ ద్రవ్యములతో అలంకరింతురు. అచ్చటకు చేరగనే అత్యంత సుఖానుభూతి కల్గుట లోక విధితమే. దుర్గంధము, గృహములందు, శరీరములందు , వస్త్రములందు తొలగింపచేసి సుగంధ పరిమళము గల వాతావరణమునందు మానవుడు మనుగడ సాగించవలయును.

''గర్భాశయ విశుద్ధికృత్''

-ఆయుర్వేదం : భావప్రకాశం

జీలకర్ర మనకందరికీ తెలుసు. అందరమూ వాడునదే. పచారి దుకాణములలో అన్ని చోటుల దొరకెడిదే. ఎంతో సాధారణమైన స్వల్పవస్తువు. సామెత కూడా సింగినాదం జీలకర్ర' అనెడి దాని వలన జీలకర్ర అతి స్వల్పమైన వస్తువు అని అందరమూ భావించుట తెలిసిన విషయము.

కాని స్వల్ప వస్తువునందు కూడ ఘన విషయము తెలిసికొనుటయే విజ్ఞుల లక్షణము. వానపాము హీనమగు క్రిమియే, కాని అది వ్యవసాయదారునికి చేయు హితము దొడ్డది. బంగారు పిచ్చుక గూడును నిర్మించుకొనటం, సీలు అనే చూపలు నదీ ప్రవాహానికి అడ్డంగా చిన్న బ్రిడ్జీలు కట్టటం, మగ ఆడ పక్షులు ఒకరువెళ్ళగా ఇంకొకరు గూటిలో ఉండి తమ పిల్లలను రక్షించుకొనటం, మొదలగు సృష్టి మనకు తెలిపెడి రహస్యములు, కోకొల్లలు చిన్న తేనెటీగ గొప్ప ఇంజనీరింగు, సంఘశాస్త్రము (Sociology) తెలిపి నటుల జీవించుట మనకు ఆశ్చర్యకరము కాదా!

అటులనే జీలకర్ర అను స్వల్పవస్తువును ప్రాచీనులు ఎంతయో ఘనమగు వస్తువుగ నిర్ణయించియున్నారు. వివాహ సందర్భమున శుభముహూర్తమనిన సూత్రధారణ కాదు. వధూవరులు ఒకరి శిరస్సుపై ఒకరు బెల్లము, జీలకర్ర కలిపిన ఉండలను పెట్టి తలపై అదుముటయే శుభముహూర్తము. అనేక వస్తువులుండగా 'జీలకర్రను' మాత్రమే ప్రాచీనులు పెట్టెడి విధానమున, మన జాతికి నిరంతరము ఒకచక్కని పాఠమును బోధించియున్నారు. జీలకర్ర బెల్లము సేవించిన ఆ కుటుంబము వృద్ధియగును. జీలకర్ర లక్షణములు (భావ ప్రకాశము నిఘంటురత్నాకరములలో మేథస్సును వృద్ధి పొందించునదిగను, గర్భాశయ విశుద్ధికృత్ గర్భాశయములందలి

వాయువు బల్ల మొదలగు రోగములు హరించునదిగను, నల్లజీలకర్ర రసం త్రాగిన నోటి కాన్సర్ పోవునని తెల్పబడినది. మామూలు జీలకర్ర, నల్ల జీలకర్ర, పెద్ద జీలకర్ర మూడు రకములు. మూడింటికిని అనేక మంచి లక్షణములున్నవి. మళయాళ దేశములందు భోజనమునకు పూర్వము అందరు గ్లాసెడు జీలకర్ర రసము త్రాగుట ఆచారము.

ఆరోగ్యము, ఆనందము, వంశాభివృద్ధి , జాతి శ్రేయస్సు కోసం మన ప్రాచీనులు వాటియందు గల అనేక విధములగు ఆరోగ్యరహస్యములను మనకు సూత్రప్రాయముగ అందజేసినారు. వానిని పాటించి శ్రేయస్సు పొందవలయును.

గవాం మధ్యే వసామ్యహమ్

- శ్రీమద్భాగవతము

'నేను గోవుల మధ్య నివసించుచున్నాను' అని శ్రీకృష్ణ పరమాత్మ శ్రీమద్భాగవతమునందు తెల్పియున్నాడు. భారతీయ సంస్కృతియందు ఆవు అత్యున్నత స్థానము కల్గియున్నది. గోసేవకు అత్యంత ప్రాధాన్యము కల్పింపబడినది. ప్రాచీన భారతీయునకు గోవులే ధనసంపదయని మహాభారతమునందలి ఉత్తరగోగ్రహణ ఇతివృత్తము తెలియజెప్పుచున్నది. శ్రీకృష్ణ గోపాలకుడు గోకులమందు వన్నెగాంచినాడు. ఆవుపాలు, వెన్న, పెరుగు, మీగడలు భుజించి తన గోపలీలచే ప్రజలకానందము కల్గించినాడు. మనకెల్లరకు గోక్షీరము, గోదధి (పెరుగు), గోఘృతము (నెయ్యి) పరమపవిత్రములైనవి. ఎంతో సాత్విక ప్రభావము కల్గినవి. ఆవువెన్న, ఆవుపాలు,

మీగడలు భుజించియే ఆ గోపదేవుడు తన సాత్వికత చేత రాక్షస స్వభావుడైన కంసుని నిర్జించియున్నాడు.

గోమూత్రము, గోమయము (ఆవుపేడ) యందు లక్ష్మి నివసించుచునని శాస్త్రము తెల్పుచున్నది. ఆవు బ్రహ్మసృష్టియైనచో, గేదె విశ్వామిత్ర సృష్టి. ఆవుపాలు సాత్వికము. గేదెపాలు తామసము. లక్ష్మి ఐదుస్థానములందు నివసించునని తెలుపబడినది. 1) పద్మము (తామర పుష్పము) 2) గోపృష్ఠము (ఆవు వెనుక భాగము) 3) ఏనుగు తల 4) పుణ్యస్త్రీల పాపిట 5) తులసిదళము. అందువలన గోదానము పితృ కార్యములందు చేయుట, గృహప్రవేశమునకు పూర్వము అచ్చట ఆవును కట్టివుంచి ఆవుపేడ గోమూత్రములతో ఆ ప్రాంతము శుద్ధి గావించుట గోమూత్రము తోడ పుణ్యావహన గృహములందు చేయుట జరుగుచున్నది.

నరకమునందు 'వైతరిణి' నదిని దాటుటకు జీవాత్మకు ఆవుతోక సహాయము చేయునని తెల్పబడినది. గోసేవ మన ప్రాచీన సంస్కృతికి ఆయువుపట్టు. దీని రహస్యమును మనమెల్లరము గ్రహించవలయును. శ్రీకృష్ణ పరమాత్మ గవాం మధ్యే వసామ్యహం ఆవులయందు నేను నివసించుచున్నానని ఆయన చిరునామా (Address) మనకు తెలియజెప్పిన పిదప మనకు ఇంకను ఏమి కావలయును ?

గృహే వసంతునో అతిధిః

- అధర్వణవేదం 10-6-4

'గృహే' నీ ఇంటియందు, 'అతిధిః' 'వసంతునో' నివసించుగాక. నీ ఇంటియందు అతిధి (Guest) నివసించుగాకయను వేదవాక్యము. ఆధునిక సమాజమున

ఎంతయోముఖ్యమైన విషయము. ఇంటికి వచ్చిన అతిథులకు మర్యాద చేయుట అనాదినుండి భారత జాతియందు గల ఒక మంచి లక్షణము. మన దేశమునకు వచ్చిన విదేశీయులుకూ, భారతీయులు అతిథులయెడ చూపెడి అప్యాయత, ఆదరణలు చూచి పలుచోట్ల ప్రశంసించి యున్నారు. దీనికి కారణము. మన జాతియందు ''అతిథి దేవోభవ'' అతిథి దేవునితో సమానము అనెడి హితబోధ మనకెల్లరకు అనాదిగ అనుశృతముగ పరంపరగా సంక్రమించిన సులక్షణము.

ఇంటికి అతిథు వచ్చుట ఆ ఇంటికి నిజమైన సౌందర్యమని చెప్పవచ్చును. ఎప్పుడును తులుపులు మూసికొని, ఎవరును బంధుమిత్రాదులు సందర్శింపని గృహము ఎంతటి గొప్ప సౌధమైనను, ఆవరణయందెంత అందమైన చెట్లు, చేమలు, పూలమొక్కలు, ఆకర్షణీయమైన శిల్పములు ఉన్నను, శోభించదు. చిన్నదైన గృహమైన, ఇంటి యజమాని, ఇల్లాలు యొక్క సహృదయము వలన తరచు అతిథి అభ్యాగతుల రాకపోకలుండినచో దానియందు జీవకళ ఉట్టిపడును.

ధనవంతునికి మాత్రమే అతిథులకు సత్కారము చేయవలెనన్న విషయము కలదని భావించుట సత్యదూరము. ఒకానొకప్పుడు నిజముగ ఆత్మీయత నిర్ధనులయందు కూడ మిన్నగ .

పూర్వము అతిథులు విశ్రాంతి తీసుకొనుటకు ఇంటికి అరుగులు, వరండాలు ఉండెడివి. మరి నేడు ఒక గది ఏర్పాటు కూడ అవసరమే. బాహ్యముగ వసతులు కన్నను ఆత్మీయతతోడి అతిథులను పలుకరించుట సత్పురుషుల లక్షణము. అట్టివారి గృహములందే అతిథులు నివసింతురు.

'గృహే' వసంతునో అతిథిః అనెడి వాక్యము అనుసరించవలయును.

చిత్తభ్రమణ కారకమ్

-ఆదిశంకరాచార్యులు

"శబ్దజాలం మహారణ్యం, చిత్తభ్రమణ కారకం" అనగా (అధికమగు) శబ్దజాల ప్రయోగ మనెడిది ఒక మహారణ్యమువంటిది అయి చిత్తభ్రమణకు త్రోవదీయును అని ఆదిశంకరాచార్యులు శెలవిచ్చియున్నారు.

ఎన్నెన్నో వేదాంత గ్రంధములను అధ్యయనము చేసి తాను స్వయముగ అనేక వేదాంత గ్రంధములు రచించిన మహనీయుడు శంకరాచార్యులవారు. ఈ హెచ్చరిక చేయుట నిజముగ గమనార్హము. అధిక శబ్దజాలమును మహారణ్యముగ బోల్చి, సాధకునకు ఇట్టి స్థితి మహారణ్యమధ్యమందు త్రోవ తెన్ను గాంచలేని ప్రయాణీకునకు చిత్త భ్రమణము కలుగచేయునని వర్ణించుట విశేషము. అధిక శబ్దజాల ప్రయోగము చేయరాదనియు, దానివలన అనేకములగు మతిభ్రమలు కలుగుననియు తెలియ చేయబడినది.

భారతీయ ఆధ్యాత్మిక గ్రంధములందు ముఖ్యముగ ఇటి చిత్తభ్రమణ కారకములైన శబ్దజాల ప్రయోగము కానవచ్చుచున్నది. కొందరు తమ పాండిత్య ప్రకర్షను చూపుటకు ఈ పద్ధతి ననుసరించియున్నారు. సత్యాన్వేషణయందు, సముచిత భావన లేక ఆడంబరత, అహంకారమువలననే ఇట్టి దుర్గతి కల్గుచున్నది. జంఝామారుతమువంటి పదసమాసములు. వ్యాకరణ విశేషములు, మున్నగునవి జొప్పించి గ్రంధము చదువువానికి, ఉపన్యాసము వినువారికి భీతిని గొలుపజేయుట లేదా ఎదుటివారిని తాము అజ్ఞానులమని తలపింపజేయు యత్నములు, అర్థముకాని

వేదాంతము (Obseurity) వలన కల్గుచున్నది. ఆధ్యాత్మిక ఉపన్యాసములను విని వచ్చినవారిని అచ్చట స్వామివారు ఏమి చెప్పినారు ?'' అని అడిగినచో ఏదో చెప్పినారు అర్థము కాలేదు. కాని గొప్పగా ఉన్నది అనెడి సమాధానము వినుచున్నాము.

నారదభక్తి సూత్రములు, పాతంజలి యోగ సూత్రములందు పదజాలము చాల తక్కువగ నుండుట (economy of words) చూచుచున్నాము. మనము పలికిన మాట ఎదుటివానికి అర్థమైనపుడు మాత్రమే మన మాటకు ప్రయోజనము కల్గుచున్నది.

చండాలోస్తు సతుద్విజోస్తు గురురిత్యేషా మనీషామ

-ఆదిశంకరాచార్యులు

'చండాలుడు కానిమ్ము. బ్రాహ్మణుడు కానిమ్ము' ఇరువురును నాకు గురుతుల్యులే అనెడి మహద్వాక్యము శ్రీ శంకర భగవత్పాదుల నోటనుండి వెడలిన మేటివాక్యము.

ఒకనాడు ఆదిశంకరులు పర్యటించుచుండగా, ఒక చండాలుడు స్వామివారి దగ్గరకు వచ్చుటను చూచి శిష్యులు అతనిని వారించిరి, కాని ఆ చండాలుడు సామాన్యుడు కాడు. చండాలుడెవడు పండితుడెవడు అను ప్రశ్నలను అడిగినాడు. శిష్యులు నివ్వెరబోయినారు. శ్రీ శంకరాచార్యులు వెన్వెంటనే చండాలోస్తు, సతుద్విజోస్తు, గురురిత్వేషా మనిషామమ' "చండాలుడు కానిమ్ము, ద్విజుడు కానిమ్ము నాకు గురువులే" అని "మనిషాపంచకము" అను శ్లోకములను అచ్చటచ్చటనే తెల్పి సమ్యక్ భావన, మహోజ్జ్వలమగు ఆధ్యాత్మిక భావనను తెల్పి, భారతజాతి గతికి సరళమార్గమును కల్పించినాడు.

దురదృష్టవశమున కొందరు అహంకారయువతులైన అగ్రవర్ణజులు, ఇతరులను

అస్పృశ్యులని తెలుపుచు, తమ ఘనతను నిలువ బెట్టుటకు మన దేశమున అంటరానితనమును నెలకొల్పి మన జాతికి కళంకమును తెచ్చుచున్నారు. భగవద్గీతయందు ''శునిచైవశ్వపాకేచ పండితాస్సమ దర్శనః' అని తెలుపబడినది. బ్రాహ్మణుని, ఏనుగును, కుక్కను, కుక్క మాంసమును తినువానిని (నిజమగు) పండితుడు సమభావనతో చూడగలడు (పండితా స్సమదర్శనః)

శ్రీమద్రామానుజాచార్యులవారు కూడ వర్ణభేదములేక ఎల్లరకును తిరుమంత్రమును దేవాలయ గోపురశిఖరము నుండి సమభావము కలిగి, లోక శ్రేయస్సును ఆకాంక్షించి, చివరకు గురువునాజ్ఞను కూడా మీరి, ఓం నమోనారాయణాయ అనెడి మహామంత్రమును విచక్షణాభావము లేక ఉపదేశించి భక్తిభావనను వెదజల్లినాడు. గుణకర్మములను బట్టి వ్యక్తులను నిర్ణయించవలయునుగాని జన్మమును బట్టి నిర్ణయించరాదని

''శూద్రోపి శీలసంపన్నః గుణావాన్ బ్రాహ్మణోభవేత్

బ్రాహ్మణోపి క్రియాహీనాః శూద్రాత్ ప్రత్యవరోభవేత్''

అని శ్రీ మహావిష్ణువు వామనపురాణమున తెలుపుచున్నారు. ''శీలసంపన్నుడైన శూద్రుడు బ్రాహ్మణుడేయగుచున్నాడు. బ్రాహ్మణకర్మలు చేయని బ్రాహ్మణుడు శూద్రుడగుచున్నాడు'' అని తాత్పర్యము. రామాయణమును వ్రాసిన ఆదికవి వాల్మీకి మహర్షి బోయవంశజుడు (Tribal). భారతము రచించిన వ్యాస మహర్షి బెస్త వనితకు జన్మించినాడు. కౌశికుడు అను బ్రాహ్మణుడు ధర్మవ్యాధుని (Butcher) వద్ద సత్యమును తెలిసికొన్నాడు.

చండాలోస్తు సతుద్విజోస్తు గురురిత్యేషా మనీషామ

-ఆదిశంకరాచార్యులు

'చండాలుడు కానిమ్ము. బ్రాహ్మణుడు కానిమ్ము' ఇరువురును నాకు గురుతుల్యులే అనెడి మహద్వాక్యము శ్రీ శంకర భగవత్పాదుల నోటనుండి వెడలిన మేటివాక్యము.

ఒకనాడు ఆదిశంకరులు పర్యటించుచుండగా, ఒక చండాలుడు స్వామివారి దగ్గరకు వచ్చుటను చూచి శిష్యులు అతనిని వారించిరి, కాని ఆ చండాలుడు సామాన్యుడు కాడు. చండాలుడెవడు పండితుడెవడు అను ప్రశ్నలను అడిగినాడు. శిష్యులు నివ్వెరబోయినారు. శ్రీ శంకరాచార్యులు వెన్వెంటనే చండాలోస్తు, సతుద్విజోస్తు, గురురిత్యేషా మనిషామమ' "చండాలుడు కానిమ్ము, ద్విజుడు కానిమ్ము నాకు గురువులే" అని "మనిషాపంచకము" అను శ్లోకములను అచ్చుటచ్చుటనే తెల్పి సమ్యక్ భావన, మహోజ్జ్వలమగు ఆధ్యాత్మిక భావనను తెల్పి, భారతజాతి గతికి సరళమార్గమును కల్పించినాడు.

దురదృష్టవశమున కొందరు అహంకారయువతులైన అగ్రవర్ణజులు, ఇతరులను అస్పృశ్యులని తెలుపుచు, తమ ఘనతను నిలువ బెట్టుటకు మన దేశమున అంటరానితనమును నెలకొల్పి మన జాతికి కళంకమును తెచ్చుచున్నారు. భగవద్గీతయందు "శునిచైవశ్వపాకేచ పండితాస్సమ దర్శనః' అని తెలుపబడినది. బ్రాహ్మణుని, ఏనుగును, కుక్కను, కుక్క మాంసమును తినువానిని (నిజమగు) పండితుడు సమభావనతో చూడగలడు (పండితా స్సమదర్శనః)

శ్రీమద్రామానుజాచార్యులవారు కూడ వర్ణభేదములేక ఎల్లరకును తిరుమంత్రమును దేవాలయ గోపురశిఖరము నుండి సమభావము కలిగి, లోక

శ్రేయసన్నను ఆకాంక్షించి, చివరకు గురువునాజ్ఞను కూడా మీరి, ఓం నమోనారాయణాయ అనెడి మహామంత్రమును విచక్షణాభావము లేక ఉపదేశించి భక్తిభావనను వెదజల్లినాడు. గుణకర్మములను బట్టి వ్యక్తులను నిర్ణయించవలయునుగాని జన్మమును బట్టి నిర్ణయించరాదని

''శూద్రోపి శీలసంపన్నః గుణావాన్ బ్రాహ్మణోభవేత్

బ్రాహ్మణోపి క్రియాహీనాః శూద్రాత్ ప్రత్యవరోభవేత్''

అని శ్రీ మహావిష్ణువు వామనపురాణమున తెలుపుచున్నారు. ''శీలసంపన్నుడైన శూద్రుడు బ్రాహ్మణుడేయగుచున్నాడు. బ్రాహ్మణకర్మలు చేయని బ్రాహ్మణుడు శూద్రుడగుచున్నాడు'' అని తాత్పర్యము. రామాయణమును వ్రాసిన ఆదికవి వాల్మీకి మహర్షి బోయవంశజుడు (Tribal). భారతము రచించిన వ్యాస మహర్షి బెస్త వనితకు జన్మించినాడు. కౌశికుడు అను బ్రాహ్మణుడు ధర్మవ్యాధుని (Butcher) వద్ద సత్యమును తెలిసికొన్నాడు.

జయత్యతి బలోరామో

- సుందరకాండ 42 - 33

హనుమంతుడు వెదకి వెదకి సీతాదేవిని అశోకవనమున గాంచి, ముద్రికనిచ్చి చూడామణిని గైకొని, తానెరిగినవి సీతాసాధ్వికి తెల్పి. ఆమె తెల్పినవి తాను గ్రహించి పునర్ముఖుడౌతాడు. కాని సరియైన దూత చేయవలసిన కార్యము శతృశక్తిని తెలిసికొని స్వామికి నివేదించుటయని భావించి దశాననుని, అతని మంత్రివర్గమును, సేనాబలమును ఎదుర్కొని రావణుని మనస్సు, బలమును తెలిసికొనినగాని లంకనుండి వెడలకూడదని నిశ్చయించి (41-6) అశోకవన ధ్వంసమునకు సీతాదేవియున్న

వృక్షమును, గోప్యముగ నున్న శింశుపావృక్షమును మాత్రము వదలి మిగిలిన వృక్షములన్నిటిని ధ్వంసమును చేయును. రావణునకీ విషయము దెలిసి మిక్కిలి వేగము గల ఎనుబదివేలమంది కింకర రాక్షసులను ఇనుప గుదియలతో పంపును.

వాయుపుత్రుడగు హనుమంతుడు తన దేహమును పెంచి భుజములు తట్టి పెద్ద ధ్వని చేసెను. ఆ భుజస్ఫాలన ధ్వనిని విని భయపడి పక్షులు ఆకసమునుండి నేలపైబడినవి. అంత హనుమంతుడు ఈ విధముగ గట్టిగా అరచెను.

''జయత్యతి బలోరామో । లక్ష్మణశ్చ మహాబలః

రాజాజయతి సుగ్రీవో । రాఘవేణాభి పాలితః'' (42-33)

''మహాబలుడగు (అతిబలో) రామునకు జయము. మహాబలిశాలియగు లక్ష్మణునకు జయము । రామునిచే పాలింపబడు రాజైన సుగ్రీవునికి జయము'' తదుపరి శ్లోకము ''దాసోహంకోసలేంద్రస్య రామస్యాక్లిష్టకర్మణః'' అని ప్రారంభమగును.

'జయత్యతి బలోరామో' అనిన శ్లోకముతోడ ఆంజనేయుడు రాక్షసరాజైన రావణసంహార కార్యక్రమమునకు నాంది పల్కెను. ఈ శ్లోకము పఠించిన కార్యసిద్ధి కలుగుననియు, ఇది తారకమంత్రముతో సమమనియు బీజాక్షరముల సంపుటియనియు ప్రతీతి గనుక దీనిని కంఠస్థము గావించి మనమున స్మరించుట మంచిది.

సుందరకాండ పారాయణ రోజుకు కనీసము ఒక పేజియైన చదివి అర్థము తెలిసికొనుట వలన మనసులోని చింతలు తొలగి పరితాపోపశమనము కల్గును. తలచిన కార్యములు నెరవేరును. ఆటంకములు తొలగును. జీవిక సుఖప్రదమగును. గనుక సుందరకాండ తాత్పర్యసహితముగల గ్రంథము మన పూజాస్థలమున ఉంచి

దినమునకొక పూట శ్రద్ధ తోడ చదివి విషయములను మనన చేసినచో కష్టములు తొలగి హృదయశాంతి లభించును. మానవునకింత కన్న కావలసినదేమి కలదు ?

జీవంతు శరదాం శతం

-ఆశీర్వచన మంత్రవాక్యము

'నూరేండ్లు జీవించెదరు గాక' అనెడు ఆశీర్వాదము భారత సంస్కృతి తోడ పెనవేసికొని యున్నది. 'దీర్ఘాయుష్మాన్భవ'' అనెడి ఆశీస్సు సదాచారమై ఒప్పుచున్నది. నూరేండ్ల జీవనము లేదా సహస్ర శరద్రాతులు అనగా వేయి పూర్ణిమలు లేక 83 ఏళ్ళు దాటి జీవించుట ఘనమైన జీవిత విశేషముగ వర్ణింపబడినది. ఆధునిక జీవనశాస్త్రము నందు కూడా దీర్ఘాయువులు గల దేశమును ఘనముగ పేర్కొనబడి వారి దీర్ఘాయువునకు (Longevity) గల రహస్యములను అన్వేషించుట జరుగుచున్నది.

వ్యక్తి నిరోగియై, యోగియై, మలమూత్రాస్వేదములు వాసనారహితమూ, వంశాభివృద్ధిగ, సకల సంపదలతో, ఎల్లప్పుడు ఆనందముతో (సదామర్షి) జీవించినచో, వ్యక్తి జీవితము సంపూర్ణమని మనమెల్లరము భావింపవచ్చును.

సంధ్యావందనమున 'జీవేమశరదశ్శతం' (నూరేండ్లు జీవించువము). 'నందామశరదశ్శతం' (ఆనందముగ నూరేండ్లు బ్రతుకుము). 'మోదామశరదశ్శతం' (మోదము ఇతరులకు కలిగించుచూ నూరేండ్లు నివసింపుము). 'అజీతాశ్యామశదశ్శతం' (అజేయుడవై (పరులకు బానిస కాకుండగ) వ్యసనములకు లోనుగాక) నూరేండ్లు జీవించుము' అనెడి ఉత్కృష్టభావన మన భారతజాతికి వేదముల ద్వారా పూర్వులు అందించియున్నారు.

'కాలేవర్షతుపర్జన్యః' సకాలమునకు వర్షములుపడుగాక (Timely Mansoon) దానివలన 'పృథివీ సస్యశాలినీ', భూమి సస్యశ్యామలమగు గాక, 'దేశోయం క్షోభరహితో' దేశము, క్షోభములు , అల్లకల్లోలములు లేకుండ ఉండుగాక, బ్రాహ్మణాస్సంతు నిర్భయాః' బ్రహ్మ విద్యాపరులు, సత్యాన్వేషకులు అయిన బ్రాహ్మణులు (కర్మలను బట్టి గాని, జన్మమును బట్టి బ్రాహ్మణుడు కానేరడని శాస్త్రము) నిర్భయులుగా (Free Thinkers, Freedom of expression) ఉండెదరు ఆక. 'అపుత్రః పుత్రిణస్సంతు', పుత్రులు లేనివారు బిడ్డలను బడయుదురు గాక, ''పుత్రిణాస్సంతు పౌత్రిణః'' పుతృలుకల వారికి మనుమలు మనుమరాండ్రు కల్గుదురు గాక. 'అదనాస్సధనాస్సంతు' నిర్ధనులు ధనములు బడసెదరుగాక. 'జీవంతు శరదాం శతం' నూరేండ్లు జీవించెదరుగాక. ఇంతకన్న ఆనందకరమైన విషయమేమియున్నది ?

జ్యోతిః వృణీత

-ఋగ్వేదము 3-39-7

ఎల్లప్పుడును ''జ్యోతినే వరింపుము'' అని వేదవాక్యము. భారతీయసంస్కృతి యందు తేజోపాసనకు ప్రముఖస్థానము కనపడును. సూర్యోపాసన, హోమము మున్నగువాని ద్వారా 'జ్యోతిని వరించుట' చూచెదము. ఉదయము లేచినంతనే సూర్యునికి నమస్కరించుట. పాటక జనమునందు కూడ చూచుచున్నాము. సూర్యనారాయణునికి నమస్కరించుట, గాయత్రి ఉపాసన మున్నగు తేజోపాసన విధానములు మనకు ప్రాచీనములైనవి. సముద్రములు, నదులు, కాలువలు, చెరువులయందు మొలబంటి నీటిలో నిలబడి సూర్యునికి అర్ఘ్యమొసగుట మన

ఆచారము. రాత్రులందు దీపము పెట్టి 'దీపంజ్యోతి పరబ్రహ్మ' యని నమస్కరించుట మన సంప్రదాయము. చివరకు బస్సులలో డ్రైవరు లైటు వేసినచో ప్రయాణీకులు కారులోని లైటునకు నమస్కరించుట కొందరు చేయుదురు. శుభాశుభకార్యములందు దీపారాధన చేయుట మనకెల్లరకు ఆచారము.

జ్యోతిస్వరూపుడైన సూర్యుని 'అసావాదిత్యో బ్రహ్మ' ఈ కనపడెడు సూర్యుడే దైవము' అని వేదము తెల్పుచున్నది. సూర్యోపాసన సూర్యుని ఆహారమైన నారికేళము ముఖ్యమని గ్రహించి ఒక జర్మను శాస్త్రజ్ఞుడు ఎంగెల్‌హార్ట్ అనునతడు నారికేళము ముఖ్యమని గ్రహించి ఒక జర్మను శాస్త్రజ్ఞుడు ఎంగెల్‌హార్ట్ (Engelharadt) అనునతడు నారికేళము వృద్ధిపొందని తన జర్మన్ దేశము విడనాడి కొరిబియన్ ద్వీపములకు చేరి కొబ్బరి తిని జీవించి 'Care free life' అను గ్రంథము రచించినాడు. దానియందు భారతీయులు సూర్యునికి నమస్కరించుట యొక్క ఘనమైన విషయమును ప్రస్తుతించినాడు.

'జ్యోతిని వరింపుము' అను హెచ్చరికయందు సత్కార్యములు చేయుమని కూడ అర&థము. జీవితము జ్యోతిర్మయము కావలయునని సాధకుడు వాంఛించవలయును. అంధకారమును దూరము చేసి తేజస్సును , నలుగడల ప్రసరింపచేయుట ఉత్తమపురుషుని లక్షణము.

తదేవ యుక్తం బైషజ్యమ్

చరకసంహితయందు 'ఏది ఆరోగ్యమునిచ్చునో అదే మందు'', 'తదేవ యుక్తం' ఏది (శరీరమునకు యుక్తమగునో సరిపడునో (ఆరోగ్యమునిచ్చునో) అదియే బైషజ్యం

మందు. ఔషధమనగా ఏది అను ప్రశ్నకు చక్కని సమాధానము నిర్వచనము. బహు సూక్ష్మ రూపమున ఆయుర్వేద గ్రంథమున చరకుడు ఇచ్చియున్నాడు. బాగుగ పరిశీలించిన ఎవరికి ఏది సరిపడునో వానికి అదియే సరియైన మందుగ భావించవలయును. సృష్టియందు మానవశరీరములు బహు విధములుగ సృజించబడినవి. ఒకరికి ఒకటి ఇష్టము, శరీరమునకు సరిపడును. వేరొకనికి అయ్యది భిన్నముగా నుండును. గనుక వ్యక్తిభేదమును బట్టి ఔషధము ఏర్పరచుకొనవలయునని చరక మహర్షి తెల్పియున్నాడు.

ఆధునిక యుగమందు కూడ ఒకరికి పెన్సిలిన్ సరిపడును. వేరొకనికి అయ్యది Allergy కలుగజేసి ప్రాణాంతకమగుచున్నది. ఒకరి రక్తము RH Negative ఇంకొకరిది RH Positive గ నుండవచ్చును. ఒకే రకముగు వ్యాధికి వైద్యుడు ఒక్కొక్కసారి ఒకే వైద్య విధానమున ఒక్కొక్క మాదిరి ఔషధము ఇవ్వవలసియుండును. తాను తీసికొనిన ఔషధము తన శరీరమునకు సహాయకారిగా యున్నదా లేదా అను విషయము వ్యక్తి కూడ పరిశీలనాపూర్వకముగ గమనించు చుండవలయును.

వైద్య విధానములు కూడ ఎన్నెన్నో రకములుగనున్నవి. అల్లోపతి, ఆయుర్వేదము, హోమియోపతి, ప్రకృతి వైద్యము వివిధములగు మొదలగు అనేక రకములగు వైద్యవిధానములున్నవి. ఒకేవ్యక్తికి, ఒకే వ్యాధియందుగల వివిధ దశలలో వివిధములైన వైద్య విధానములు అవసరమును బట్టి ఏర్పాటు చేసికొనవలసి వచ్చుట సహజము. అట్టియెడల ఏ ఔషధము తనకు ఆసమయమునకు ఏ మందు యుక్తముగానున్నదో అట్టి ఔషధమునే తీసికొనుటయుక్తము. తనకు యుక్తము కలుగజేసినదే సరియైన మందు అని గ్రహించుట వివేకము. ఇతరులు పెద్దగా ప్రశంసించిననూ, మందును

గూర్చి పత్రికాప్రకటనలు ఘనముగా నున్నను, 'సరిపడిన మందు' ను మాత్రమే గ్రహించుట మంచి విషయము.

తస్యవాచకః ప్రణవః - పాతఞ్జల యోగసూత్రం

- తజ్జప స్తదర్ధ భావనం

'ఓంకారమే (ప్రణవమే(శబ్దము. దానిని అర్ధభావనతో జపించవలెను' అని పతంజలి మహర్షి యోగసూత్రములందు తెల్పుచున్నాడు. భారతీయ సంస్క ృతి ఓంకారముతో ముడిపడినది. అన్ని మంత్రములకు ముందు ఓంకారముండును. ఇందు అ-ఉ-మ శబ్దముల కూడికయున్నది. విశ్వశక్తి యంతయు బాగుగ గ్రహించిన 'ఓం' అను శబ్దమునందు ఇమిడియున్నది. సర్వచేతన కారణము 'ఓం' శబ్దము. ప్రణవోపాసన మహత్తరమైనది. 'సాహం' మంత్రమునందు ఓంకారమున్నది.

'ఓంకారః సర్వమంత్రాణాముత్తమః పరికీర్తితః' ఓంకారము సమస్త మంత్రములలో ఉత్తమోత్తమమైనది.

'ఓ మిత్యేకాక్షరం బ్రహ్మ' ఓం అను అక్షరమే బ్రహ్మ.

''సకృదుచ్ఛరిత మాత్ర ఊర్ధ్వమున్నామయతీ త్యోంకారః''

ఒక్కమారు ఉచ్చరించిన ఊర్ధ్వగతిని లభింపచేయునది 'ఓం' కారమనబడును.

బైబిలులో First there was a word, the word is God అని మొట్టమొదటి వాక్యము. మొదటనున్న పదమే దైవము అని తెల్పబడినది అదియే ''ఓం' కారము అని భారతీయ సంస్క ృతి తెల్పుచున్నది.

భగవద్గీతయందు 'ప్రణవః సర్వవేదేషు' అని 7వ అధ్యాయమునందు ప్రణవము

అన్నిటియందును సారభూతమైయున్నదని తెలుపబడినది.

దీనిని కేవలము నామమాత్రముగ జపించక 'తజ్జపస్తదర్ద భావనం' అర్ధముతో కలిపి జపించవలెనని హెచ్చరింపబడియున్నది. త్యాగరాజు "తెలిసి రామచింతన చేయవె మనసా" యని గానము చేసినారు.

'ఓం' శబ్దమునకింత ప్రాధాన్యము ప్రాచీన భారతీయ సంస్కృతి ఒసంగుటయందు విశేషమును గ్రహించవలెను. ఉచ్ఛ్వాసనిశ్వాసల మానవుని చైతన్యము ఓంకారమున చూడగలము చివరకు కారు, రైలు, విమానములు నడుచుచున్నప్పుడు ఫాన్లు, టెలిఫోన్లు పనిచేయునప్పుడు కూడ ఓంకార శబ్దము చైతన్యకారకమని మనము గ్రహింపవచ్చును. శంఖనాదము ఘంటానాదమందు, సప్తస్వరములైన సంగీతములైన సంగీతమందు ఓంకారమున్నది.

తస్మాద్బహుశృతః శాస్త్రమ్

చికిత్సకుడు లేదా వైద్యుడు 'బహుశృతః' అనేక శాస్త్రములు చదివియుండ వలయును. "తస్మాద్బహుశృతః శాస్త్రం, విజనీయా చికిత్సకః" అనగా చికిత్సకుడు (ఒకే శాస్త్రము గాక) బహుశృతుడై అనగా శాస్త్రములను చదివియుండవలయును.

మానవ శరీర నిర్మాణము సృష్టియందు అత్యంత ఆశ్చర్యకరమగు విషయమని తెలిసికొనవలయును. కంటిరెప్పలనుండి, నాడీప్రసరణవరకు అద్భుత చైతన్యరూపమున మానవశరీరము నిర్మింపబడినది. అట్టి అత్యద్భుత పరికరము ఒకానొకప్పుడు సరిగ పనిచేయక, మూలపడినప్పుడు, వైద్యుడు, ముందుకు వచ్చి తన విజ్ఞానము, సేవాభావమున, రోగికి స్వస్థత చేకూర్చుచున్నాడు.

అట్టి ఘనమగు సేవాకార్యక్రమమును చేపట్టిన వైద్యుడు అనేక శాస్త్రములు

చదివిన వ్యక్తిగ ఉండవలయునని చరక మహర్షి తెల్పుచున్నాడు. ఆధునిక వైద్యవిధానమున కూడ, అనాటమీ, ఫిజియాలజీ, పాథాలజీ, మెటీరియా మెడికా, సర్జరీ మొదలగు వివిధ శాస్త్రములందు వైద్యుడు నిష్ణాతుడు కావలయును. ఏనాడో చదివిన శాస్త్రములు గాక క్రొత్త విషయములు (Updated knowledge) తెలిసికొనుటకై అనేక నూత్న గ్రంథములు చదువుట చర్చావేదికలకు హాజరగుట వలన నూత్న విషయముల పరిజ్ఞానము పొందవలయును.

అటులనే ఒక వైద్య విధానమందు జ్ఞానము కలిగిన వైద్యుడు, ఇతర వైద్యవిధాన విషయములందలి విశేషములను తెలిసికొనుట కూడ మంచి విషయము. అటులనే మానసిక శాస్త్రము, జ్యోతిష్యము, మొదలైన అనేక విషయముల (Relative knowledge) జ్ఞానము చికిత్సకుని నైపుణ్యతను పెంచును. ఒకే ఒక శాస్త్రమభ్యసించినచో తాబట్టిన కుందేటికి మూడేకాళ్ళు అనెడి ఛాందస వైద్య విధానము రోగులకు స్వస్థత చేకూర్చుటయందెంత మాత్రము సహాయకారిగా ఉండనేరదు.

గనుక వైద్యుడు బహుశాస్త్ర కోవిదుడుగ ఉండవలెనని తెలియజెప్పబడినది.

త్యాగే నైకే అమృతత్వ మనాశుః

-యజుర్వేదం - నారాయణం

“కేవలం త్యాగము వలననే వ్యక్తి అమృతమానశుడు లేక అమృతతుల్యుడగు చున్నాడు” అని ఉపనిషద్వాక్యము. మానవత్వునికి కావలసిన అనేక లక్షణములు ముఖ్యమైనవి తెలుపబడిననూ చివరకు త్యాగము వ్యక్తిని అమరుని చేయుననెడి ఘనమైన భావన ఈ వాక్యము తెల్పుచున్నది.

వ్యక్తి 'నేను' 'నా యొక్క' అనెడి భావములను అధికముగ పెంపొందించికొనినచో, అహంకారము, లోభిత్వలీము, మున్నగు లక్షణములను పొందుచున్నది. స్వసుఖములను తగ్గించుకొని, లేదా పరిత్యజించి పరుల సుఖము కొరకు యత్నించు సాధకుడు అమర లక్షణములను పొందును.

స్వాతంత్ర్య ఉద్యమమున జైళ్ళలో మ్రగ్గి అసువులు బాసిన వీరులు అండమాన్ సెల్యులర్ జైలులో అణగద్రొక్కబడిన, ఉరికంబములకెక్కిన దేశభక్తులెల్లరు అమరత్వమును పొందిన వీరులే. ఆంధ్రరాష్ట్ర సిద్ధికై ఆమరణ నిరాహారదీక్ష సల్పిన పొట్టి శ్రీరాములు అమరవీరుడైనాడు. మన పూర్వచరిత్ర పరికించినచో పృధ్వీరాజ్, రాణాప్రతాప్ సింగ్, తానాజీ, ఝాన్సీరాణి మున్నగు త్యాగమూర్తులు చరితార్థులు.

మహాభక్తులగు మీరా, నానక్, తులసీదాస్, రామదాస్, రామకృష్ణ పరమహంస, హైందవ బోధకై సర్వసుఖములను త్యజించిన మహర్షి దయానంద సరస్వతి, గౌరాంగుడు, త్యాగరాజు, పోతన, అన్నమాచార్యుడు, రామానందతీర్ధ, వివేకానంద, శివానంద, పూజ్య హెగ్డేవార్, పూజ్య గోల్వాత్కర్, స్వామి చిన్మయానంద, మళయాళ స్వామి మున్నగు మహాత్యాగులెల్లరు మనకికు ప్రాతఃస్మరణీయులు.

'నేను', 'నాది' అనెడి స్వల్పభావనను త్యజించి 'లోకోస్సమస్తాస్సుఖినోభవంతు' అనెడి లోకకళ్యాణమునకై , విశ్వశ్రేయస్సునకై స్వసుఖములను త్యజించిన వారెల్లరూ అమరత్వ సిద్ధిని పొందినవారే. త్యాగశీలతకు హైందవ సంస్కృతి అతన్యింత ప్రాధాన్యతనిచ్చుట ఈ వాక్యము మనకు తెల్పుచున్నది.

అందువలననే తురీయాశ్రమము లేక సన్యాసము స్వీకరించిన వారెల్లరూ శిరోధార్యులు.

తుష్టః పుష్టః శుభేక్షణః

-విష్ణుసహస్రనామం.

శ్రీ మహావిష్ణువు యొక్క శుభలక్షణములు విష్ణు సహస్రనామములో ప్రస్తుతించబడినవి. విష్ణు సహస్రనామము ప్రతి వైష్ణవ దేవాలయమునందును, సత్కర్ముల గృహములయందును గానము చేయబడుచున్నది. విష్ణు సహస్రనామం భీష్ముడు ధర్మరాజునకు ఉపదేశించిన మహోత్కృష్టమైన పాఠము. ఇది చదివిన గాని, వినిన గాని 'విముక్తదుఃఖాః' దుఃఖములన్నిటినుండిని విముక్తులగుదురని తెలుపబడినది.

శ్రీమహావిష్ణువు 'తుష్ట' పుష్టః శుభేక్షణః' అను సులక్షణములు కలవాడు. పుష్టి, తుష్టి, శుభమైన దృష్టి కలవాడు పరమాత్మయని ఉగ్గడింపబడినది. సంతుష్టి, పుష్టి, శుభకరమైన నేత్రములు, దృష్టి కలవాడు, కమలనయనుడు, పరమాత్మయందలి శుభలక్షణములను పేర్కొని ప్రస్తుతించుటలో భక్తునికి, అవినాభావ సంబంధము వలన, భక్తుడు భగవంతుడు ఒకడనెడు మహోన్నత సిద్ధాంతము వలనను, శుభలక్షణములను పరమాత్మయందు వీక్షించి, ప్రస్తుతించెడి భక్తునికి కూడ, ఈ శుభ లక్షణములు లభించుచున్నవి. భక్తుడు, పరమాత్మ తోడ, ఏకాత్ముడగు చున్నాడు.

సంతుష్టి, పుష్టి, శుభకర వీక్షణము కలవారిని చూచిన హృదయానందము కల్గును. సంతుష్టి పుష్టిని (బలమును) ఇచ్చును. పుష్టి, ఆనందకరమై, చక్కని నేత్రములు

వీక్షణములను ఒసంగును.

విష్ణుసహస్ర నామము, కేవలం ఏదో వేయిసార్లు దేవుని మారు పేర్లు పఠించుటయనెడి భావము తోడ కాకుండ శ్రీ మహావిష్ణువుయొక్క శుభలక్షణ సంపద వేయిసార్లు, వేనకు వేలసార్లు, గానము చేయుట వలన భక్తుని హృదయమునందు, గానము చేయబడిన శుభలక్షణములు పాదు చేసికొనును, అనెడి శుభ భావనతో గానము చేయవలయును. ''సంకీర్తనారాయణ శబ్దమాత్రం విముక్తదుఃఖాస్సుఖినోభవంతు''.

'దురితాని పరాశువ'

-ఋగ్వేదం 1-40-9

''చెడ్డవానిని దూరముగనుంచుము'' అని వాక్యార్థము. దుష్టునికి దూరముగా ఉండవలెననెడి సామాన్యమైన నీతివాక్యము ఋగ్వేదమున చోటుచేసుకొన దనినచో దుష్టజనులకు దూరముగనుండవలెననెడి హెచ్చరికకు ఎంత ప్రాముఖ్యతమున్నదో గ్రహించవలెను. కాకులతో చేరిన కోయిలకు దెబ్బ తగిలిన విషయము తెలిసిన కథయే కదా. మంచి వాతావరణమున పెరిగినవారికి మంచి సంస్కృతి, చెడు వాతావరణమున జీవించినవారికి చెడ్డ ప్రవర్తన కలుగుననుట ఎల్లరెరిగిన విషయమే. "Tell me your friends, I'll tell you what you are". నీ స్నేహితులు ఎవరో తెల్పినచో నీవెట్టివాడవోనేను తెల్పగలను అనెడి సూక్తి ఆంగ్లమున కలదు.

చెడ్డవారి సాంగత్యమువలననే నేటి సమాజము మద్యపానము, మత్తు పదార్థముల సేవన (Drug Addiction) వ్యభిచారము, జూదము మున్నగునవి వ్యక్తికి

అలవడుచున్నవి గనుక దుష్ట స్వభావము గలవారికి దూరముగనుండుము అని హెచ్చరిక వేదమున తెలుపబడినది.

తల్లిదండ్రులు, కాన్వెంటులు, పబ్లిక్ పాఠశాలలు, కాలేజీలు , యూనివర్సిటీలు తమ పిల్లల కొరకై ఎంపిక చేసికొను సమయమున అచ్చటి వాతావరణము (Environment) మంచిదైవ విద్యాసంస్థను మాత్రమే ఎన్నుకొనుచున్నారు.

దురభ్యాసములు, దుస్సాంగత్యము వలన కలుగుచున్నవి. అందువలన చెడ్డవారికి దూరముగనుండి సత్సాంగత్యము పొందుట వ్యక్తి శ్రేయస్సునకు మూలము అని తెలియవచ్చుచున్నది. 'శంకరభగత్పాదులు' 'సత్సంగత్వే' అను శ్లోకమున సత్సాంగత్యము వలన సర్వశ్రేయస్సులు బడయవచ్చునని తెల్పుచున్నారు.

దుష్టస్వభావులకు దూరముగనుండి, సజ్జన సాంగత్యము చేయుట సర్వదా శ్రేయస్కరము.

దైవం సమాజ రూపేణ

దైవము మనకు సమాజరూపములో కన్పించునని వాక్యార్థము. సమాజాన్ని దైవ స్వరూపముగా చూడవలయునని ఈ వాక్యము ద్వారా మన ప్రాచీనుల ఉన్నతాశయము తెలుపుచున్నది. వ్యక్తి స్వార్థపరుడు గాక సమాజ సంక్షేమమునకు పాటుబడవలయునని హెచ్చరించబడుచున్నది. లోక కళ్యాణము, సమాజ కళ్యాణము తదితర ఆశయముల కన్న మిన్నయని ఋజువగుచున్నది. 'బహుజనహితాయ, బహుజనసుఖాయ' అను ఋషివాక్యమెంతయో ఘనమైనది. ప్రజల సంక్షేమమే రాజులకు ముఖ్యాశమయముగ నుండెడిది. 'లోకాస్సమస్తా స్సుఖినోభవంతు' అని

లోకమంతయు సుఖముగనుండుగాక యనెడిది భారతీయ సంస్కృతికి ముఖ్యమగు భావన. ప్రజారంజకముగ పరిపాలించుటయే ప్రభువుల ధర్మము.

శ్రీరామచంద్రుడు తన సమాజములో తన ప్రతిబింబాన్ని చూచెడివాడు. సమాజానికి శ్రీరామునికి గల అవినాభావసంబంధం మనకు రామాయణంలో కన్పిస్తుంది. గర్భవతియగు తన భార్యను కూడ సమాజక్షేమంకొరకు దూరము చేసికొనిన ఆదర్శ ప్రజాపాలకుడు ఆ శ్రీరాముడే. బ్రాహ్మణునికి 'పురోహితుడు' అను పర్యాయపదమున్నది. అనగా పురము యొక్క హితమును కోరువాడు పురోహితుడు.

సమాజానికి వ్యక్తి ఎంతయో ఋణపడి ఉంటాడు.. ఉపాధ్యాయుడు ఆహారాన్ని పండించే రైతు, పాలు, పెరుగు అందించేవారు. మలినాన్ని తొలగించి శుభ్రమైన వస్త్రాన్ని ఇచ్చేవారు. చేనేత కార్మికులు, చెప్పులు చేయువాడు, పాకీవారు, మంగలి, కుమ్మరి, కమ్మరి, వ్యాపారస్థుడు, మొదలైన వారందరు సమాజంలో వ్యక్తి సుఖజీవనానికి తోడ్పడెడు వారే. వీరిలో ఎవరు లేకున్నను సమాజాభివృద్ధి కుంటుపడుతుంది. వీరి సేవలలో దైవాన్నిచూచేవాడు నిజమైన ఆదర్శవ్యక్తి. దేవాలయాలలోనే, ఆ విగ్రహాలలోనే దైవం కలడని భావించి సమాజంలోని వ్యక్తులను హీనంగా భావించేవారు నిజమైన దేవుని చూడజాలరు. కుమ్మరి పని చేసే భక్తునికి దైవం తాను వచ్చానని తెల్పితే ప్రక్కనున్న ఇటుకరాయి త్రోసి తాను పనిలోనున్నాను అచట ఉండమని తెల్పగా పాండురంగడు ఆ భక్తుడు విసిరిన రాయిపైన వెలసినాడని తెలియజెప్పడమైనది. ప్రజావాణియే దైవవాణి Vox populi Vox dei అని లాటిన్ సూక్తి. ప్రజాసంక్షేమములోనే దైవాన్ని దర్శించగలము.

ధియో యోనః ప్రచోదయాత్

-యజుర్వేద మంత్రం

''మా బుద్ధులను వికసింప జేసెడి'', శ్రేష్ఠమైన (వరేణ్యం) భార్గవ తేజము (భర్గోదేవస్య)నకు నమస్కరిస్తున్నాను. (ధీమహి) గాయత్రిమంత్రము వేదపరమైన, అనాది సిద్ధమైన, ఆర్షసంప్రదాయమైన సూర్యోపాసన. మూడు పాదములు కలది 1. తత్సవితుర్వ్వరేణ్యం 2. భర్గోదేవస్యధీమహి 3.ధియోయోనఃప్రచోదయాత్. 'ఓం భూర్భువస్సువః' అను ముల్లోకములు వ్యాహృతులుగ తెల్పబడును. ఇందు 'నః' అనగా మాయొక్క, (బహువచనము ధియః - బుద్ధులను, ప్రచోదయాత్ - వికసింపజేసెడి, దేవస్య - దివ్యరూపుడైన, సవిత - సవితాదేవుడు (సూర్యుడు),వరేణ్యం - శ్రేష్ఠమైనన, తత్ - ఆ భార్గవ దేవుని తేజమును, ధీమహి - ధ్యానించుచున్నారము.

సులభముగ చూచిన ''మాకు మంచి బుద్ధులను, సత్ప్రేరణ కలిగించెడి శ్రేష్ఠమైన సూర్యతేజమునకు నమస్సులు''. బీజాక్షరముల గల ఈ పరమశ్రేష్ఠమగు మంత్రము సూర్యోపాసన యని గ్రహించవలెను. జపకర్త సూర్యుని తేజోకిరణము తనకు సంప్రాప్తము కావలెనని నతశిరస్కుడగుచున్నాడు. ''అసావాదిత్యో బ్రహ్మ'' మని తెల్పబడినది అసౌ (ఈ కన్పడెడు Thisvery) ఈ సూర్యుడే బ్రహ్మ అని అర్థము.

ఇచట 'నః' మా యొక్క బుద్ధులను వికసింపజేయవలనన్నట్టి బహువచనము ముఖ్యము. గాయత్రిజపమువలన సాధకుడు ఒక్కడే గాక, వారి కుటుంబము, సమాజము, దేశము, విశ్వము కూడ తేజోసంపన్నము అగుట విశేషమైన విషయము.

అట్టి గాయత్రి జపము వలన కేవలము సాధకుడొక్కడే గాక సమాజమంతయు (సాధకుని మంత్రశక్తిని బట్టి) తేజోవంతమగుట విశేషము. 'అట్టి సూర్యుని వర్చస్సును ధ్యానించుచున్నారము' అనెడి ప్రార్థన పరమోత్కృష్టమైనది.

న అశ్లీలం కీర్తయేత్

- యజుర్వేదం - స్వాధ్యాయబ్రాహ్మణం

"అశ్లీలములనెన్నడును పలుకరాదని" వాక్యార్థము. అశ్లీలవాక్యములు అనగా చెడు పల్కులు. మనము పలికెడు మాటలన్నియు ఎంతయు నిగ్రహముతో కూడియుండవలయును. దూషణములు, అసభ్యకరము అగు బూతుమాటలు, వ్కభావనలు, ఎప్పుడును చెడును సూచించెడి మాటలను మాట్లాడరాదని ఆదేశింపబడుచున్నది. ఎదుటి వ్యక్తులను నిందించి, వారి శీలమును వికృతము గావించెడి వాక్యముల వలన. ఎదుటివారి కన్న మాటలాడువానికే, వాని హృదయ పారిశుద్ధతకు భంగము వాటిల్లి అతనికి ఆత్మస్తుతి, పరనింద అనెడి ఒక జీవిత విధానము, హీనకరమైనది, (Role model) ఏర్పడుచున్నది. ఇయ్యది ఒకప్పుడు కొన్ని కుటుంబములకు పెక్కు విఘాతములు కూడ కల్పించుట (Gossip effects) చూచుచున్నాము. సమాజశ్రేయస్సు దాని ఆరోగ్యము (social health) కూడ మనకెల్లరకు ముఖ్యమే.

కీడు రాబోవునేమో యని శంకించి ఇతరులతో పల్కుట కూడ చేయరాదు. దీనివలన మనము దీర్ఘసూత్రీ ఎప్పుడునూ ఎడతెగక చెడ్డ తలంపులను భావించుట అనర్ధదాయక మగుచున్నది. ఇట్టివరిని (Pessimists) అందురు. శుభంభవతు నీకు శుభములు చూకూరుగాక యని ఎదుటివానికి హితకరమగు వాక్యము పల్కుట

మనకును, ఎదుటివ్యక్తికిని శుభమును చూకూర్చును.

'న అశ్లీలం కీర్తయేత్' అనెడి వాక్యముల వలన మన పలుకులు ఎప్పుడూ శుభ్రమైనవిగ ఉండవలయును. విద్యాసంస్థలయందు విద్యార్థులు, రాజకీయ సాంఘికరంగమందలి వ్యక్తులు అశ్లీలములు తొందరపాటువలన మాట్లాడిన అట్టి వ్యక్తి గౌరవము కుంటుపడుచుండుట మనమెల్లరము చూచుచున్నాము. దీనిని వారించుమని భగవద్గీతయందు వాక్తపస్సు వాక్కుతో కూడిన తపస్సు అని , మన మాటలు ఉద్రేకరహితముగును, సత్యమైనవి ప్రియహితములైనవిగ అనుద్వేగకరం వాక్యం సత్యం ప్రియ హితంచయత్ శ్రీకృష్ణ పరమాత్మ తెల్పియున్నాడు. సత్యం బ్రూయత్ ప్రియం బ్రూయత్ సత్యమైనది, ప్రియమైనదిగ నీవు పలుకవలయును.

నప్రమదితవ్యం

-శిక్షాపల్లి : తైతిరీయాణ్యకం 7-9-11

గురుకులవాసము శ్రద్ధ తోడి, నియమబద్ధముగ పూర్తి చేసి, విజ్ఞానము సేకరించి గురువునుండి శెలవుదీసికొని, శిష్యుడు గృహోన్ముఖుడుగ వెళ్ళు సమయమున గురువు శిష్యునకు చివరిసారిగ తెల్పెడి బోధనను తెలిసికొనిన వారికి ఒడలు జలదరించగలదు. ఇయ్యది స్నాతకోపన్యాసము వంటిది (convocation Address) ఈ హితబోధయందు (Farewell Address) గురువు శిష్యునిపై గల పుత్రవాత్సల్యము, శిష్యవాత్సల్యము, కట్టలు తెంచుకొనిన సెలయేరువలె ప్రవహించును. ఆహా ! ఆనాటి గురుశిష్య సంప్రదాయము ఎంతటి ఘనమైనది అని మనకు ఆశ్చర్యమును కలుగజేయును. ఆనాటి గురుశిష్యుల సమైక్యతను నేటి విద్యాలయములందు చూచెడి

సంబంధమునకు ఎంతటి భేదము !

శిష్యులను చివరి దినమున గురువు ప్రేమతో చేరబిలిచి భావిజీవితమునకు కావలసిన ముఖ్యమైన సూచనలనిచ్చును. ''తల్లితండ్రులు, గురువులను దైవసమానులుగ గౌరవించండి. సత్యము పల్కుము. ధర్మము ఆచరించుము. విజ్ఞాన సముపార్జనకై చేసెడి ''స్వాధ్యాయనము'' (On going education) నకు నప్రమదితవ్యం ప్రమాదము లేక ఆటంకమును రానీయకుము అని హెచ్చరించును.

నూత్న విషయపరిజ్ఞానమును పొందుచూ నిత్య విద్యార్థివికమ్ము స్వాధ్యాయన ప్రమధితవ్యం మధ్యలో ఆటంకములు రానీయకుము అనెడి ఉద్బోధ అధ్యయనము లేక నిరంతర పఠనము (study) ను ముఖ్యమైన విషయముగ గురువు శిష్యునకు తెల్పుచున్నాడు.

అటుపిమ్మట ప్రజాతంతుం మావ్యవచ్ఛేచ్చాః అని హితోపదేశము చేయుము. ప్రజలు అనెడి తీగెను త్రెంపవలదు, గృహస్థుడవై వంశాభివృద్ధి గాంచుము అని బోధించును. భారతీయ సంస్కృతి అవిచ్ఛినముగ నుండుటకు మహిమాన్వితముగ పెంపొందింప చేయుటకు కావలసిన సూచనలన్నిటిని తన బిడ్డ వంటి శిష్యునకు ఈ సమయమున తెల్పును.

రాజకుమారులు మొదలు అనేకమంది శిష్యులు గురువు తోడి జీవించెడివారు. చివరకు కులగోత్రము తెలియదని నేనెవరికి జన్మించితినో నాకు తెలియదని సత్యము తెలిపిన జాబాలి అనెడి బాలుని సత్యకాముడు అనెడి నూత్ననామకరణము గావించి శిష్యులలో చేర్చి విద్యగరపిన నాటి గురువులకు శిరసాభివందనములు.

నమోస్తు రామాయ సలక్ష్మణాయ

-సుందరకాండ 13-59

సీతాదేవిని ఆంజనేయుడు లంకలో అన్వేషించిన ప్రక్రియను వాల్మీకి మహర్షి ఎంతో పరిశీలనగా, శ్రద్ధతో, హృద్యముగా వర్ణిస్తాడు, పోగొట్టుకొనబడిన సీతాన్వేషణ, దాదాపు సాధకుడు తాను మరచిపోయిన, తాను పోగొట్టుకొనబడిన ప్రశస్తమగు నిజ ఆత్మ స్వరూపమును, స్వస్వరూపమును, ఆత్మదర్శనమును పొందుటకై సల్పెడు అన్వేషణ, ప్రక్రియలతో పోల్చవచ్చును.

లంక అంతయు వెదకివేసారి, తాను సీతాసాధ్విని చూడలేక రిక్తహస్మఉలతో వెనుకకు మరలినచో వానరులందరు, అంగదుడు, సుగ్రీవుడు మొదలుగా గలవారందరు ఆత్మత్యాగము చేయగలరనియు రామలక్ష్మణులు కౌసల్యాసుమిత్రులకు ఈ వార్త తెలిసినచో వారికి హాని కలుగగలదనియు భావించి, హనుమంతుడంతటి మహా తేజోశాలి, శక్తిసంపన్నునకు, అంధకార బంధురమగు నిరాశ కల్గి, ఆత్మత్యాగముకై ప్రాయోపవేశమును చేయబూనును. వాల్మీకి మహర్షి ఇచ్చట మానవనైజమగు, నిరాశ, నిస్ప ృహ బాధల ప్రభావమును వెల్లడింపచేసి, వెనువెంటనే అనిర్వేదశ్శ్రియోమూలం విచారము లేకుండుటయే శ్రేయస్సునకు మూలమని హనుమంతుడు ఇట్లు తలంచి కార్యోన్ముఖుడగును. అశోకవనమును చూడలేదని భావించి సీతామహాదేవి తప్పక ఈ చక్కని వనమున ఉండగలదని భావించి ఘనమైన, బీజాక్షర సంయుతమైన, పరితాపోపశమనమైన ప్రార్థన చేయును.

''నమోస్తు రామాయ సలక్ష్మణాయ, దేవ్యైచ తస్యై జనకాత్మజాయై,

నమోస్తు రుద్రేంద్రియ మానిలేభ్యో, నమోస్తుచంద్రార్కమరుద్గణే భ్యః ''

లక్ష్మణునితో గూడిన రామునకు నమస్కారము. జనకాత్మజయగు సీతాదేవికి నమస్కారము, రుద్రునకు, ఇంద్రునకు, యమునకు, చంద్రునకు, సూర్యునకు

వాయుదేవునకు మొదలగు వారికి అందరకు నమస్కారము అని ప్రార్థించును. పిదప సుగ్రీవునకు నమస్కరించును.

ఎవరికైనను ఆందోళన, పరితాపము, శ్రమ, బాధ కల్గినపుడు ఈ శ్లోకమును ముమ్మారు పఠించిన, ఆంజనేయుడు ఈ ప్రార్థన అనంతరము సీతాదేవిని ఎట్లు చూడగల్గెనో అటుల సమస్యా పరిష్కరము కల్గునని ప్రతీతి, శ్లోకము పఠించుటకు కష్టముగనున్నను అందలి అక్షరములందు ఏదో మహత్తర శక్తిని వాల్మీకి మహర్షి జొప్పించినాడని గమనించనగును.